S O J A

W CHINACH ROŚLINA ŚWIĘTA

JEJ UPRAWA U NAS I UŻYTKOWANIE

W ROLNICTWIE I KUCHNI



NAPISALI:

Mag. JAN BIEGAŃSKI

i IDA PLUCIŃSKA

AUTORKA KSIĄŻKI KUCHARSKIEJ UDOSKONALONEJ

Cena zł. 1,20

S O J A

W CHINACH ROŚLINA ŚWIĘTA

JEJ UPRAWA U NAS
I UŻYTKOWANIE
W ROLNICTWIE
I KUCHNI

NAPISALI:

Mag. JAN BIEGAŃSKI

i IDA PLUCIŃSKA
AUTORKA KSIĄŻKI KUCHARSKIEJ
UDOSKONALONEJ

WARSZAWA – 1933

DO NABYCIA WE WSZYSTKICH KSIĘGARNIACH POLSKI

Pocztą wysyła się, po wpłaceniu należności, łącznie z przesyłką zł. 1,35 do P.K.O. na Nr. 12.526 właśc. Ida Plucińska.

Mag. JAN BIEGAŃSKI

SOJA

Nieco ogólnie o przedmiocie.

Już temu lat kilka dziesiątków jak pojawiły się w naszych pismach rolniczych wzmianki o soi, polecając tę roślinę do uprawy, jako wysokiej wartości pokarmową, bardzo bogatą w białko, zawierającą tłuszcz i nadzwyczaj plenną, z tych względów niezmiernie pożądaną do wprowadzenia jej między nasze uprawy rolne. Tu i owdzie próbowano uprawy soi z nasion sprowadzanych z zagranicy, ale nasiona te pochodziły z krajów południowych o klimacie o wiele cieplejszym, i nie uwzględniano odmian z ich okresem wegetacyjnym.

Próby te nie dawały pożądanych wyników, gdyż soja rosła aż do przymrozków, zakwitała zbyt późno i nasion dojrzałych nie wydawała, a często nawet i nie zdążyła zakwitnąć. Starano się kulturze dogodzić, więc siano ją na świeżym i obfitym nawozie, a gdy jeszcze trafiono na odmiany późne, soja pędziła w łodygi, pokładała się, tworzyła sploty i jeżeli zaczęły się pokazywać kwiatki, wtedy mróz kładł koniec wegetacji.

W całej masie próbujących i zawiedzionych znalazły się jednostki, które w swych poczynaniach zaczęły rozumować, zdobyły nasiona wczesnych odmian, słabiej wyrastających w łodygę, siali je w rok po nawozie, wreszcie odbierali strączki najpierw dojrzewające, do siewu. Tym sposobem powstały odmiany soi bardzo wczesnej, w zupełności nadające się do naszego klimatu, gdyż dojrzewające nawet w północnych częściach Polski (Woj. Wileńskie, Białostockie, Nowogródzkie i Pomorskie).

Najwcześniejszą z odmian jest soja brunatna, karłowa, następnie odmiana z czarnem ziarnem, o bujnym wzro-

ście, dojrzewająca przed nadejściem przymrozków i wreszcie najpóźniejsza — kanarkowa. Ta ostatnia dojrzewa w ciepłych okolicach woj. Tarnopolskiego, na południu Wołynia, a w ostatnich czasach zaczęła dojrzewać w Lubelskiem.

Z tego wynika, że gdy soję brunatną siać można bez obawy wszędzie, gdyż dojrzewa już w drugiej połowie sierpnia, to niektóre czarne, zrzynamy dopiero we wrześniu, a kanarkowa w tym czasie, wydaje tylko część dojrzałego ziarna, zaś przewaga nasion jest jeszcze niedokształcona.

Nad soją kanarkową, trzeba jeszcze pracować ażeby z niej otrzymać odmianę mogącą mieć znaczenie dla naszego kraju, a tymczasem zadowolnijmy się brunatną.

Korzyści z przyswojenia soi naszemu klimatowi dają się ująć w następujących punktach:

1. Soja należy do roślin bardzo plennych, gdyż wydaje z jednego ziarna 100 do 120 ziarn, a jak kilku hodowców mi zakomunikowało, w roku 1930 soja brunatna wydała im do 140 ziarn.

2. Gdy przymrozki wiosenne zniszczyły w wielu miejscach ogórki, fasolę i pomidory, tak że musiano powtórnie te rośliny siać i sadzić, to soja przetrzymała te chłody i wyszła z nich zwycięsko.

3. Soja posiada silnie rozwinięte ukorzenienie, sięgające głęboko w ziemię, przyczem korzenie jej posiadają gruzełki bakterji azotowych. Z tego względu soja, podobnież jak i wiele innych roślin strączkowych, wzbogaca glebę w azot i to na znacznej głębokości, przez co jest cennym bardzo przedplonem, szczególniej dla roślin głębiej się zakorzeniających. Siejąc po raz pierwszy trzeba ziarno temi bakterjami zakazić.

4. W młodym stanie cała roślina, a później liście chciwie jedzone są przez bydło i jako pasza zielona czy suszona posiada pierwszorzędną wartość, a więc oprócz ziarna przynosi jeszcze drugą korzyść. Dziwny również pociąg mają zarówno do ziarna jak i liści kury, indyki, kaczki i gęsi, a gdy pierwsze rzucają się na ziarno, to drugie pożerają również i liście i soczyste wierzchołki.

5. Ziarno soi wydaje wybornego smaku olej, mogący przy sporządzaniu wszelkich potraw i wypieku ciast, doskonale zastąpić masło. Olej ten zawiera mało kwasu stearynowego, jest więc łatwo strawny, nie przypomina się i zasługuje na szczególniejszą uwagę osób z osłabionem trawieniem. Dla wielu zalet jakie ten tłuszcz posiada, olej sojowy ma wejść do opracowywanej polskiej farmakopei, która będzie obowiązywać apteki.

6. Kołacz pozostający po wyekstragowaniu oleju jest bardzo bogaty w białko, gdyż go posiada najmniej 36%, przedstawia przeto nieporównanej wartości paszę treściwą, niezmiernie cenną jako osypka dla wychowu cieląt, prosiąt, drobiu, zwiększająca mleczność krów, nieśność drobiu, wreszcie przyspieszająca tuczenie wszelkich opasów.

7. Ziarno obłuszczone i wyekstragowane z tłuszczu, może być zmielone na mąkę wielkiej pożywności, dającą się przechowywać bez jełczenia. Mąka taka jest już w sprzedaży zagranicą i w pomieszaniu ze zbożową, służy do wypieku ciast i różnych kuchennych użytków (sojowej 1 kilo, to zbożowej około 1/2 kilo, bowiem sama nie daje ciastu spoistości).

8. Różne potrawy przyrządzane z soi pożywnością mogą zastąpić mięso a są od niego strawniejsze, z tego względu, zalecane są osobom dla których mięso jako pokarm jest ciężkie.

9. Białko zawarte w nasionach soi, jako roślinne, łatwiej podlega strawieniu od zwierzęcego, a jest niemniej od niego posilne, przeto mąka sojowa wejść może w skład wielu takich potraw, które posiadają małą wartość odżywczą i dla tego dopełniane są mięsem.

10. Soja ma bardzo ważne znaczenie w odżywianiu się djabetyków (chorych na cukrową chorobę), bowiem zawiera zaledwie ślady krochmalu i zagranicą wypiekają już z mąki sojowej chleb i rozmaite ciasta, zalecane chorym na cukrzycę.

11. Rozpowszechnienie u nas uprawy soi, i szerokie zapoznanie z umiejętnością wyzyskania jej na pokarm, bę-

dzie wielkiem dobrodziejstwem dla ludności niezamożnej, bowiem przy taniości swej, da różne potrawy sytne i dla każdego dostępne.

12. Soja po rozpowszechnieniu się, ze względu na swą plenność i niewybredność co do gruntu i łatwość uprawy, niewątpliwie będzie należała do treściwych a najtańszych artykułów żywności, co ma szczególniejsze znaczenie dla wsi, odżywiającej się przeważnie kapustą i kartoflami, do których częstokroć brak słoniny.

Nie rozpisując się nadmiernie nad korzyściami, jakie jeszcze może nam dać soja, bez przesady uważać ją można za roślinę błogosławioną i najusilniej popierać jej uprawę.

Ojczyzna i historja soi. Pochodzenie soi wywodzi się pierwotnie z ciepłych stron wschodniej Azji, więc za ojczyznę tej cennej rośliny uważać należy Archipelag Malajski, Chiny, Japonję, Koreję, Indochiny gdzie znaleźć ją można nawet w dzikim stanie.

Pierwsze wzmianki o używaniu na pokarm ziarn sojowych, znaleźć można już w chińskiej księdze „Ce - nou - wik", to jest przed 5 tysiącami lat i roślina ta zaliczona jest do świętych, podobnie jak ryż, pszenica, sorgo i proso.

Soja poza wymienionemi krajami wschodniej Azji, rozeszła się w kulturze po całym świecie, gdzie tylko pozwolił na to klimat i ogólnie produkcja jej ziarna wynosi około 24 miljonów metrów, a z tej liczby tylko na Chiny i Mandżurję wypada 21 miljonów.

W literaturze europejskiej pierwsze wiadomości o soi podał przyrodnik i podróżnik niemiecki E. Kempfer w 1712 roku. Następnie w 1717 r. opisał soję botanik P. Herman, a dopiero w 1737 r. Karol Lineusz. Soja pierwotnie hodowana była w Europie w ogrodach botanicznych i wielokrotnie opisywana.

Pierwsze próby szerszej uprawy soi robione były we Francji w 1812 r., ale soja nie dojrzewała, dopiero wynalezienie wczesnych odmian chińskich, dało pomyślne rezultaty dojrzewania w północnej Francji.

Na wystawie powszechnej w Wiedniu w 1873 r. między eksponatami rolniczemi była i soja. Zainteresowała

ona prof. Fryderyka Haberlanda, który przeprowadził nad soją liczne próby i stał się jej gorącym propagatorem.

Pierwsze wiadomości o soi oraz zapoczątkowanie jej uprawy na Ukrainie, są zasługą Podoby, co odnosi się do roku 1881, ale soja nie dojrzewała i mogła mieć znaczenie tylko jako pasza zielona i suszona. Dopiero w 1899 r. Owsiński zaczął nad nią pracować i wyhodował oraz rozpowszechnił odmianę dojrzewającą na Podolu i Ukrainie. Nasiona soi czarnej, brunatnej i żółtej otrzymał Owsiński od Haberlanda i te odmiany zaaklimatyzował; odtąd też datuje się w tych prowincjach uprawa soi na ziarno.

Botaniczne opisanie soi. Ogólnie nazywamy roślinę terminem łacińskim — soja. „Soja hispida Moench albo Glycine hispida Moximowicz", gdy polska nazwa soi jest: „Zaprawka szorstka" (dlaczego zaprawka, kiedy ten wyraz oznacza coś podrzędnego, służącego do zaprawy?).

Soja jest rośliną jednoletnią z rodziny motylkowych czyli strączkowych, korzeń posiada rozgałęziony, dużą przestrzeń zajmujący i głęboko wnikający w ziemię. Łodyga u niskich odmian dosyć sztywna, rozgałęziona, u wysokich późnych pokładająca się z powodu bujnego wzrostu i nadmiernej długości.

Liście podobne do fasoli, z trzech listków całobrzegich składające się. Listki te są znacznie węższe od fasolowych i owłosione podobnież jak ogonki oraz cała łodyga.

Kwiaty bardzo drobne, niemal schowane w kielichu, białe lub z odcieniem fioletowym, o lekkim zapachu, szczególniej występującym rano. Strączki skrzywione, zwykle 2 — 3 ziarnowe, szorstko owłosione. Ziarno podobne do fasolowego, różnej wielkości i koloru, zależnie od odmiany.

Poszczególnie na częściach rośliny zaznaczyłem owłosienie. Otóż występuje ono tem silniej im klimat jest chłodniejszy, bowiem roślina niejako zabezpiecza się od zimna.

Zależnie od odmiany a także nawożenia soja wyrasta różnie, bo od 40 ctm. aż do 1½ metra, niektóre odmiany skłonne są do wyrastania aż do 2 metrów. Soje wysokorosłe są plenniejsze od karłowych, dla nas jednak mają znaczenie tylko ostatnie, gdyż wysokie nie dojrzewają.

Wysokie odmiany mają odcienie łodyg różnych barw i tak, że bywają nawet fijoletowe; niskie odmiany mają odcień żółtawy.

Klimatyczne potrzeby soi. Pochodząc z ciepłego klimatu, soja potrzebuje dużo ciepła aby w późniejszych odmianach mogła wydać nasiona dojrzałe, za to jest bardzo wytrzymała na suszę i znosi ją długo, gdy inne rośliny wysychają. W tej odporności na suszę dopomaga soi rozwinięty silnie system korzeniowy, wnikający głęboko w glebę, a przytem całkowite owłosienie rośliny. Obliczone jest, że wczesne odmiany, u nas w zupełności dojrzewające, mogą się zadowolnić przez czas wegetacyjny ciepłem 2000° — 2200° C, a już późniejsze wymagają do 3000° C.

W lata suche, gorące, soja wprawdzie przynosi mniejsze plony ale wcześniej dojrzewa, za to w lata dżdżyste, chłodne, mniej sprzyjające dojrzewaniu, nasiona dochodzą ze znacznem opóźnieniem, przyczem w odmianach wysoko wyrastających, późniejszych, spora część nasion niedokształca się, gdyż nadchodzą przymrozki.

Co do wytrzymałości na przymrozki wiosenne soja, dzięki owłosieniu jest dosyć odporna i bywały wypadki przetrzymania przez nią — 2, — 2½° C. W roku 1928/29 kiedy była bardzo mroźna zima, mrozy przekraczały 30° C, w jednym z ogrodów warszawskich pozostało z jesieni kilkanaście krzaczków soi brunatnej. Nasiona częściowo wysypały się i zostały wdeptane w ziemię, częściowo zaś powysypywały się ze strączków zimą. Nikt na to uwagi nie zwracał, aż tu ku wielkiemu zdziwieniu soja na wiosnę powschodziła. Pozostawiono ją dla przekonania co będzie, otóż rozrosła się, bardzo bogato obrodziła i całkowicie dojrzała około końca sierpnia. Nasiona tego pochodzenia otrzymałem i staram się rozpowszechnić najszerzej. W sprawie tych nasion zwracać się należy do p. I. Plucińskiej, Warszawa, ul. Puławska 18.

Ponieważ zadanie produkcji, odnośnie najwcześniejszej odmiany brunatnej i później czarnej, zostało pomyślnie u nas załatwione, należałoby jeszcze wypełnić je w stosunku do kanarkowej, dojrzewającej tylko w ciepłych okolicach południowej Polski i czynić próby nad odmianami

białemi oraz zielonemi; to ostatnie jest już dla nas drugorzędnego znaczenia.

Ogólnie biorąc, aby soja wydała duże plony, trzeba pod uprawę wybierać miejsca ciepłe, zaciszne i całkowicie na operację słońca wystawione, a glebę również ciepłą, możliwie z zawartością wapna. Uwzględnić również trzeba zaszczepienie w ziemi bakterji azotowych, właściwych tej roślinie.

Wymagania soi co do gleby. Soja odnośnie do gruntu należy do roślin niewybrednych i za wyjątkiem zimnych sapów, torfu, iłu i bardzo zwięzłej ciężkiej gliny, udaje się na każdym, naturalnie z różnicami w wydajności ziarna. Ziemie bardzo ciężkie, spoiste są mało przenikliwe dla powietrza i utrudniają rozrost korzeni, przez co, soja wyrasta w nich słabo i mniejsze wydaje plony.

Wyzyskując skromne wymagania soi, uprawiają tę roślinę w Mandżurji na ubogich zwirowatych ziemiach, a w północnej Francji na piaszczystych, lecz wydaje ona na nich plony bardzo mizerne, ale trudno byłoby te ziemie w inny sposób wyzyskać. Że soja na tych ziemiach wydaje choć ubogie plony, zawdzięczać to można jej silnemu rozkorzenieniu i szczególniejszej zdolności wyszukiwania sobie pokarmów w większej przestrzeni.

Szczególniej pod uprawę soi nadają się lekkie, urodzajne glinki, w dobrej kulturze będące ziemie piaszczysto-glinkowe, lösy i wszelkie inne, które dają dobry urodzaj żyta i przydatne są na jęczmień. Ważnym składnikiem gleby pod soję jest pewna zawartość wapna i w braku tegoż, zwapnowanie ziemi, roślina swym plonem wynagradza.

Nawożenie. Na ziemiach bardzo urodzajnych soja żadnych zasiłków nawozowych nie potrzebuje i może być siana choćby w dwa lata po nawożeniu, a nawet jeszcze później. Na ziemiach mniej urodzajnych siać ją należy w rok po oborniku, najlepiej po okopowiznach pod które dawany był obornik. W wypadku, jeśli mamy wątpliwości w otrzymaniu dobrego zbioru, zalecane są nawozy fosforowe i potasowe.

Według czynionych prób na ziemiach lżejszych i uboż-

szych zasilenie 200 kg. superfosfatu i 150 kg. soli potasowej na hektar, dało urodzaj o 30% większy.

W cieplejszych stronach od naszego klimatu tam gdzie jeszcze soja nie była uprawiana, zalecają nawiezienie saletrą, lecz u nas uważałbym to za szkodliwe, gdyż pobudziłoby nadmierny rozrost łodyg z opóźnieniem kwitnienia i dojrzewania. Również unikać należy dawania bezpośrednio pod soję obornika ale siać ją można, w razie konieczności, po nawiezieniu starym odleżałym kompostem.

Soja ma możności, jako roślina motylkowa, czerpania azotu z powietrza, gdzie jednak jest sposobność skorzystania z ziemi, na której soja była już uprawiana. Właściwe tej roślinie bakterje azotowe dobrze jest zaszczepić, posypując pole mające być soją obsiane, ziemią, na której ta roślina już rosła. Do tego użytku bierzemy ziemię z wielu miejsc i rozsypujemy ją równo przed orką; dwa worki ziemi wystarczy na hektar. Naturalnie, mowa tu o takich gospodarstwach na obszarze których, soja już była hodowana. Ziemię tę najlepiej posypać wieczorem, a rano zbronować i zorać, gdyż bakterje wystawione na słońce, zamierają. Kto chce może sobie kupić t. zw. Nitraginę sojową, tę doskonale zmieszać najpierw z małą, a następnie z dużą ilością ziemi i postąpić jak powiedziano wyżej. Kto sadzi soję pierwszy raz, niechaj zaszczepi bakterje sposobem najłatwiejszym: ziarna sojowe zwilżyć w płynie kleistym (może być bardzo słaby płyn rozgotowany z kleju stolarskiego) i obtoczyć ziemią, zawierającą bakterje sojowe, poczem zaraz wysiać.

Ziarna te chronić przed słońcem. Ziemię do szczepienia i ziarna sojowe do siewu, nabyć można u p. Michała Bagniewskiego w maj. Szczyty, poczta Białobrzegi, ziemia Radomska.

Parokrotny powrót soi na to samo miejsce, z każdym rokiem, na korzeniach rozwija większą ilość bakterji azotowych, oblepiających korzenie w postaci gruzełków.

Doświadczenia czynione ze szczepieniem w ziemi sojowych bakterji azotowych, robione na południu Rosji, wykazały korzyść w plonie o 30%, a w Rostowie nad Donem nawet 100%.

Przygotowanie ziemi, siew i hodowla. Obróbka ziemi pod soję powinna być staranna i spulchnienie głębokie. Jeśli soja następuje nie po okopowiznach lecz po roślinach zbożowych, to natychmiast po ich sprzęcie, ziemia powinna być podorana, przed zimą zaś wyorana głęboko na 16—18 ctm. i pozostawiona w skibie. Jeżeli mamy do czynienia z ziemią bardzo lekką, to zamiast superfosfatu ma być dana tomasówka. Daje się ją przed orką zimową. Superfosfat stosowany jest na wiosnę i odpowiada jako dopełnienie dla ziemi cięższej.

To samo odnosi się, co do nawożenia, również do ziemi po okopowiznach, obróbka ich jednak jest wystarczająca, gdy przed zimą przejść sprężynówką, a na wiosnę starannie i głęboko wyorać. Na ziemiach lekkich, można zorać tylko na zimę, a na wiosnę dać kultywator i bronę.

Siać soję trzeba rzędowo, gdyż wymaga ona spulchniania ziemi i obsypywania roślin. Odległość rzędów powinna wynosić 35 do 40 ctm., w linajch zaś, między roślinami, dawać trzeba odstępy nie mniejsze niż 30 najlepiej 35 ctm. dla brunatnej soi, a dla czarnej i kanarkowej większe. Rzadki siew pozwala wykorzystać roślinie najwięcej ciepła i światła słonecznego, a to jest w naszym klimacie bardzo ważne.

Gdy nie idzie o ziarno lecz o paszę, późniejsze, czyli wysokie odmiany soi, wysiewać można gęściej, albo też znacznie rzadziej, obsiewając wówczas między rzędy inną rośliną. W Ameryce do tego celu wysiewają: mohar, kukurydzę, sorgo i t. p., czynią to, gdy soja już nieco podrośnie i uprzedzając zdrzewnienie, wszystko razem koszą. W tych warunkach soja przy pewnem ocienieniu i zwarciu wyrasta bujniej, wydając długie i delikatniejsze łodygi.

Na większych przestrzeniach siew soi odbywa się za pomocą siewnika kupkowego, na mniejszych sadzi się ręcznie po dwa ziarnka, robiąc dołki palcem na 4 ctm. głębokie i po wrzuceniu ziarn przygniatając.

Pora wysiewu u nas wczesnej odmiany soi na zbiór ziarna, ściśle określić się nie da, zależy bowiem od jakości wiosny oraz od cieplejszej lub chłodniejszej okolicy. W miejscowościach cieplejszych, zasłoniętych od północy i wschodu, soje wysiewać już można w końcu kwietnia

albo w pierwszych dniach maja, gdy w zimniejszych o kilka dni później, a w woj. Wileńskiem i Nowogródzkiem dopiero około połowy maja.

Obsiewając ręcznie, po 2 ziarnka w dołek, na hektar wychodzi soi brunatnej i czarnej około 35 klg., a kanarkowej mniej, gdyż ziarno ma drobniejsze. Siewnik kupkowy zużywa podwójną ilość nasion, a następnie rośliny trzeba przerywać. Ponieważ z różnych powodów nie wszystkie nasiona kiełkują, więc komu na ilości nasienia nie zależy, może przy siewie ręcznym rzucać w dołek po 3 ziarnka, ale po wzejściu przerwać pozostawiając 1 — 2 rośliny, najsilniejsze.

W sprzyjających warunkach soja wschodzi po 8 dniach, lecz gdy jest sucho, to wymaga dłuższego czasu i ukazuje się niekiedy aż po dwuch tygodniach, to też podczas suchej pory lepiej siać wcześniej. Są zwolennicy moczenia nasion do siewu, ale to może mieć znaczenie, gdy siew jest zbyt opóźniony, a do dyspozycji mamy ziemię wilgotną.

Gdy soja nieco podrośnie, należy między rzędami ziemię obrobić, przechodzimy pielnikiem, wyniszczamy chwasty wyrastające w linji między roślinami.

Spulchnianie powierzchni jest bardzo pażądane, jednak bez uszkadzania roślin, a szczególniej ma znaczenie na ziemiach zwięzłych.

Sprzęt i plony. Soja brunatna wczesna, pod koniec swej wegetacji, t. j. gdy zaczną już dojrzewać nasiona, całkowicie żółknie i opada z liści. Późne odmiany zastają jeszcze przymrozki w stanie zielonym i w takim trzeba je uprzątać z pola, a dopiero dosychają rozłożone lub też poustawiane gdzieś pod dachem.

Zależnie od obszarów sprząta się soję różnemi sposobami podobnie jak zboża, lecz na małych przestrzeniach można to robić kosą lub sierpem. Wyrywanie z korzeniami ma tę ujemną stronę, że pozbawiamy roli korzeni sojowych, posiadających bakterje azotowe, a te powinny zostać w ziemi. Sprzątniętą, dojrzałą wczesną soję możemy zestawić w kuczki, w których pod koniec sierpnia może zupełnie doschnąć. W małych ilościach soja zerżnięta,

może być wiązana w pęczki i podwieszona pod dachem strączkami na dół.

Omłócone ziarno po zwianiu go, powinno być oczyszczone z pośladu czyli nasion niedokształconych, a następnie dobrze dosuszone.

Poślad łakomie jest jedzony przez kury lub może być zmielony na wartościową treściwą paszę, jako osypka dla bydła, trzody chlewnej i drobiu. Na dosuszanie ziarna soi trzeba zwrócić szczególną uwagę, gdyż niedosuszone łatwo ulega stęchliźnie i pleśnieje.

Z przechowywaniem soi na zimę i wymłóconem ziarnem, postępować jak z łubinem, grochem i t. p.

Plon soi bywa rozmaity, gdyż urodzaj zależy od bardzo wielu wpływów. Te stanowią: rodzaj ziemi, jej przygotowanie, stan atmosferyczny, odmiany i t. p. Ogólnie biorąc, soja należy do roślin wyjątkowo plennych. W ubiegłym roku liczne zasiewy soi, robione w różnych okolicach naszego kraju dały, z wczesnej odmiany brunatnej, od 60 do 140 ziarn przy obsiewie ręcznym.

Szkodniki i choroby soi. Jako zieleninka bardzo smakowita, soja nawiedzana jest i zjadana przez wielu szkodników, mających szczególniejszy pociąg i upodobanie do tej rośliny. Już młode wypustki soi, zaraz po ukazaniu się nad ziemią, są chciwie wyjadane przez myszy, rzucają się później na miękkie, jeszcze niedojrzałe nasiona, wyjadając te ze strąków. Na tych szkodników są trzy sposoby: zatrzaskowe pułapki amerykańskie, zaprowadzenie kotów złapanemi myszami, a te już obiorą sobie plantację soi za teren stałych polowań. Trzecim środkiem jest tyfus mysi, zakładany w kilkunastu miejscach śród rosnącej soi. Zarażone tyfusem osobniki łatwo przenoszą chorobę na całe masy i ta je tępi. Naturalnie, trzeba to uczynić jak tylko zauważymy czynione szkody.

Plaga mysia pojawia się dość rzadko, natomiast soja żarłocznie zjadana jest przez zające. Na soję rzucają się łakomie kaczki.

Jeżeli soja siana jest blisko siedzib ludzkich, a kury przypadkiem skosztują jej ziarna, wówczas trudno jest ro-

ślinę od tych szkodników uchronić, bowiem soja jest dla nich szczególniejszym przysmakiem.

Z owadów czyniących szkody w soi, wyjadając miękkie jeszcze ziarna jest gąsienica motyla Sówki lucernowej — Phyetanodeces Stielicalis L.

Szkodnik ten wylęga się na różnych chwastach zarastających miedze, przeto dla wyniszczenia go, miedze należy wykaszać i ścięte rośliny palić. Następnie, rolę przeznaczoną pod soję, w jesieni orać głęboko na 18 ctm., aby larwy zimujące pod powierzchnią głęboko zakopać, przez co uniemożliwi się wylęg na wiosnę.

Co do chorób grzybkowych nawiedzających soję, to spotykać się daje: rosa mączna, plamistość liści, rdza, oraz zgnilizna liści i korzenia. Choroby te jednak czynią szkody małego znaczenia i zabezpiecza się od ich rozszerzania przez płodozmian.

Soja jako produkt żywności. Soja należy do rzędu pokarmów najposilniejszych, bowiem zawiera bardzo dużo białka i przytem tłuszcz. Białko w soi jako roślinne, jest łatwiej strawne od zwierzęcego, dla tego też ci, którym lekarze zalecają spożywanie pokarmów ubogich w białko, mogą bez szkody dla zdrowia żywić się potrawami różnemi z soi. Białko sojowe także strawniejsze jest od białka zawartego w innych roślinach strączkowych, jak np. w grochu, fasoli i bobie.

Nad innemi roślinami strączkowemi soja ma jeszcze tę wyższość, że poza białkiem zawiera tłuszcz, a przeto jako pokarm nie potrzebuje kraszenia. Pracowitość, wytrwałość, lekkość i żywotność Japończyków i Chińczyków, znanych z tych zalet na całym świecie, pochodzi właśnie z żywienia się przeważnie potrawami sporządzanemi z soi.

Ludność biedniejsza na wsi u nas żywi się pokarmami bardzo ubogiemi w białko i jada częstokroć za mało lub też nieokraszone zupełnie, co odbija się bardzo ujemnie na zdrowiu i rozwoju fizycznym, szczególniej u dzieci, również na siłach ludzi dorosłych. Rozpowszechnienie uprawy soi u nas i szerokie zaznajomienie z jej używalnością w kuchni, te ujemne strony jałowego odżywiania się, całkowicie może usunąć.

W krajach gdzie soja służy jako pokarm codzienny już od kilku tysięcy lat, niewątpliwie istnieje wielka rozmaitość w potrawach z niej sporządzanych, ale kuchnia dalekiego Wschodu jest dla nas zupełnie obca i musimy się postarać wytworzyć dania i potrawy z soi, dostosowane do wymagań i upodobania polskiej kuchni. Początek temu daje p. Ida Plucińska, znana mistrzyni sztuki kulinarnej, która gorąco przyjęła do serca sprawę szerokiego wprowadzenia soi do naszej kuchni i zaszczyciła moją niniejszą pracę dodatkiem z przepisami całej masy zwykłych i wykwintnych potraw sojowych.

Soja przy gotowaniu nie może być traktowana jak: fasola, groch lub bób, gdyż ziarno soi z powodu wielkiej zawartości białka (od 34% do 40% i więcej) nie daje się zwykłym sposobem ugotować na miękko i trzeba je do tego dopiero odpowiednio przygotować. To wkracza już w dziedzinę sztuki p. Idy Plucińskiej i wszystko co potrzeba o tem wiedzieć, znajdzie czytelnik w dalszym rozdziale niniejszej pracy.

Mąka sojowa. Mąka przedstawia artykuł żywności pierwszorzędnego znaczenia, gdyż będąc tanią i dostępną dla wszystkich, może dopełnić niedostateczne odżywianie się ludności wiejskiej, spożywającej zbyt mało białka i tłuszczu, a niemal same węglowodany. Pozatem ziarno soi zawiera dużo fosforu, czyli materjału, z którego powstają siły do pracy, a dzieciom służy do rozrostu i normalnego rozwoju.

Mąka sojowa zagranicą, sprzedawana jest w sklepach żywnościowych i używana do wypieku ciast i chleba. Ponieważ mąka sojowa nie zawiera krochmalu, przeto na ciasta musi być mieszana ze zbożową dla nadania ciastu spoistości i elastyczności. Stosunek mąki w tym wypadku: sojowej 1 kl. zbożowej około 1/2 kl. Mąka sojowa wyrabia się z ziarna obłuszczonego i odtłuszczonego, więc po wyekstargowaniu oleju, bowiem tłuszcz powodowałby jej szybkie jełczenie.

Zagranicą, wyrabiają i sprzedają mąkę sojową odtłuszczoną, według sekretu prof. Bercellera i nie wątpię, że

u nas, gdy soja się rozpowszechni, mąka taka będzie również wyrabiana.

Mleko sojowe. Wyrób mleka sojowego w krajach wschodniej Azji, datuje się od paru tysięcy lat, zastępując mleko zwierzęce. Dla nas, ma ono znaczenie drugorzędne, przy dostatku zwierzęcego.

Porównywując mleko sojowe z mlekami zwierzęcego pochodzenia, w składzie swym tak się będzie przedstawiało.

Mleka różnego pochodzenia	zawartość %			
	Białka	Związ. bezazotowych	Tłuszcz	Popiół
Sojowe	4.22	2,80	1,87	0,40
Sojowa śmietana	2.93	4,40	11,50	0,58
Krowie	3,50	5,00	4,00	0,70
Kozie.	4,00	4,00	4,50	0,50

Z porównania wynika, że ażeby zamienić krowie mleko, należy wziąć sojowego dwa razy więcej, a wtedy wypadnie ten sam stosunek związków bezazotowych i mineralnych. Ponieważ w mleku sojowem brak życianów X (witaminów), ten więc brak dopełniają dodatkiem żółtka kurzego jaja (np. przy karmieniu niemowląt). Mleko sojowe aromatyzuje się zwykle albo maleńkim dodatkiem esencji rumowej, albo też rozcieńczonym roztworem kumaryny.

Ser sojowy. Wyrób sera sojowego jest bardzo rozpowszechniony w Chinach i Japonji, bowiem w krajach tych należy on do pokarmów codziennych, spożywany w postaci rozmaitych potraw. I tak: — jedzony jest w świeżym stanie, suszony, wędzony, podsmażany w cieście i z różnymi sosami sojowymi imituje potrawy mięsne i rybne. Podatność tego artykułu do rozmaitych gastronomicznych pomysłów, zatrudnia już poza Chinami i Japonją, w Ameryce, a nawet w zachodniej Europie liczne wytwórnie, wyrabiające potrawy bardzo smaczne i łatwo strawne.

Omawiany ser zwany na wschodzie Azji „to - fu" posiada następujący skład w świeżym stanie: 7,40% białka, 5,25% tłuszczu, 1,25% związków bezazotowych, a suchy:

48,5% białka, 28,5% tłuszczu i 9,35% zw. bezazotowych. Świeży ser zawiera około 85% wody, a suchy 19%. Dla dłuższego przechowania ser świeży trzymają pod wodą, aby nie gorzkniał. Wyrób „to - fu", wymaga dobrego zaznajomienia się z przedmiotem, nabrania wprawy i pewnej rutyny.

Robiąc ser z mleka sojowego, należy je gotować przez 15 do 30 minut przy szumowaniu, dla ostudzenia wylać w naczynie szerokie, dodać odrobinę podpuszczki albo soku z cytryny i po wymieszaniu oraz ostudzeniu, wylać w formę dziurkowatą wyłożoną płótnem, aby zupełnie odciekł. Pianka zdejmowana przy gotowaniu mleka, w stanie wysuszonym, stanowi przysmak w krajach wschodn. Azji i jako delikates sprzedawana jest w sklepach.

Sos sojowy. W Japonji wyrabiany jest słynny sos sojowy, używany jako przyprawa do rozmaitych wykwintnych potraw. Japonja wyrabia go rocznie około 800 miljonów litrów i wysyła do Europy i Ameryki. Wyrób tego słynnego sosu jest specjalnością u nas jeszcze nie znaną.

Przygotowywa się ten sos z nasion soi, pszenicy oraz pewnego fermentu czyli bakterji, wyhodowanych na gotowanym ryżu (Aspergillus Oryzac Cohn). Fermentacja tego sosu trwać ma 3 do 5 lat.

Olej sojowy. Jest powszechnie używany jako wyborny tłuszcz do potraw i ciast oraz w przemyśle tak szeroko, że trudno byłoby wyliczyć wszelkie z niego użytki. Po oczyszczeniu posiada kolor jasno - słomkowy i jest bardzo smaczny. Otrzymać go można tylko przez ekstragowanie, gdyż nawet prasa hydrauliczna może go wydobyć zaledwie połowę.

Po wyekstragowaniu oleju, kołacz przedstawia znakomitą paszę treściwą dla bydła, trzody chlewnej i drobiu, zawierającą od 34 do 40% białka.

Jeżeli olej wydzielony jest w wielkich olejarniach, urządzonych nowocześnie, z ziarna łuszczonego, gdzie robota jest bardzo czysta, to kołacz może być zmielony na

mąkę do użytku kuchennego. Mąkę taką jako odtłuszczoną, można przechowywać bez obawy jełczenia.

Znaczenie soi na paszę. W słomie soi czyli w jej łodygach, należy odróżnić sprzątaną na ziarno, a więc już po zdrzewieniu łodyg i poczynających żółknąć liściach, (jak brunatna wczesna) i soję ciętą w zielonym stanie, późną, gdy łodygi są jeszcze soczyste i liście pełne życia, zielone, ze strączkami z niedokształconem a soczystem ziarnem.

W porównaniu z innemi paszami tak się przedstawia wartość soi

Zawiera:	Białka %	Związków bezazot. %	Tłuszczu %
Grochowiny . . .	8,8	33,8	1,0
Owsianka	3,8	36,4	1,5
Soja łodygi i liście zebrana na ziarno z wczesnej brunat.	3,3	40,1	1,0

Porównanie wartości plew soi

Zawierają:	Białka %	Związków bezazot. %	Tłuszczu %
Grochowe	9,5	33,5	1,5
Owsiane	4,5	38,8	2,1
Sojowe	5,1	42,5	1,3

Soja uprawiana bywa specjalnie na paszę zieloną lub też na siano, i w tym celu wysiewana bywa sama albo też z innemi roślinami. Sama czy w pomieszaniu, nadaje się również do przygotowania kiszonek. Siać jak każde inne zboża. Wychodzi 75 — 100 klg. na hektar.

Sprzątnięta soja w stanie zielonym, tak się przedstawia w stosunku do innych roślin motylkowych:

Zawierają:	Białka %	Związków bezazot. %	Tłuszczu %
Kukurydza	1,7	10,4	0,5
Koniczyna	8,4	7,9	0,7
Lucerna .	4,8	8,7	0,8
Soja. . .	4,6	10,1	1,0

Popiół otrzymany ze spalenia soi ma skład następujący: Kwasu fosfor. 1,67%, potasu 3,66%, wapna 7,73%, magnezji 3,66%. Potas i fosfor przeważnie zawarte są w strączkach i łupinach sojowych. Naturalnie, jeżeli soja będzie zerżnięta już z częścią strączków, to zawartość białka będzie znacznie większa, zależnie od okresu i może mieć białka 2 i 3 razy więcej.

Związki mineralne, szczególniej wapno dają materjał i wpływają na rozwój szkieletu i twardnienie w nim masy kostnej ,a życiany X (witaminy) zwiększają płodność i zapobiegają zrzucaniu płodu, co zdarza się gdy zwierzęta nie jedzą w paszy roślin motylkowych.

Paśnik sojowy zagranicą, zalecają bardzo przy hodowli kur, głównie kurcząt, wskutek czego nadzwyczaj szybko rozwijają się i dochodzą do większych rozmiarów. Wreszcie, już wykorzystany przez krowy, przedstawia jeszcze dużą wartość dla świń, a przedewszystkiem młodzieży t. j. prosiąt.

Soja sprzątnięta wcześnie na siano, zanim łodygi jej zdrzewnieją, daje dobrą paszę, początkowo mniej chętnie jedzoną przez krowy od innych motylkowych, co pochodzi z owłosienia rośliny, przez owce jednak jest bardzo lubiana. Co do wartości pożywnej w porównaniu z koniczyną i sianem przedstawia się następująco:

Zawiera:	Białka %	Związków bezazot. %	Tłuszczu %
Koniczyna czerw.	15,5	36,0	3,0
Siano łąkowe	7,0	42,0	1,7
Soja jako siano	10,0	40,0	1,2

Soja na pasze, dla bydła bywa również urządzana w postaci kiszonki. Samej soi kwasić się nie powinno, gdyż będąc bogatą w białko wydaje niemiłą woń, a przytem odstręcza bydło swą włoskowatością. Z tego powodu robią kiszonki w pomieszaniu z kukurydzą, podsuszając tę ostatnią do połowy, a rżnąc na sieczkę i mieszając z soją, dobrze ubijają. Ubijanie potrzebne jest dla wyciśnięcia powietrza. Naturalnie, soja kiszona jest na zielono zanim zakwitnie, więc zanim łodygi zdążą zdrzewnieć. Kukurydza powinna być wysiana później aby łodygi miała miękie i soczyste.

Skład chemiczny nasion soi w porównaniu z innemi ziarnami:

Rodzaj ziarna zawiera	Białka %	Związków bezazot. %	Tłuszczu %
Kukurydza biała	9,12	74,14	4,56
Pszenica . . .	11,37	69,46	2,07
Żyto	12,81	68,70	1,35
Słonecznik. . .	13,67	18,0	31,32
Konopie. . . .	18,23	21,0	32,4
Len	18,30	22,47	26,45
Groch	23,98	54,86	2,33
Fasola	24,50	58,36	2,46
Soczewica . . .	25,94	52,84	1,93
Soja	33,74	24,09	19,15

Jak widzimy z zestawienia, soja jest ziarnem najbogatszem w białko, a są odmiany tej rośliny posiadające ziarno z zawartością do 47% białka. Ale skład białka wogóle, nie jest jednakowy i gdy białko w nasionach innych roślin, różni się znacznie od białka zawartego w mleku krowiem, to białko ziarn sojowych zawiera wszystko co potrzebne jest dla wzrostu i rozwoju organizmu ludzkiego czy zwierzęcego, czego o innych białkach powiedzieć nie można.

Białko zawarte w ziarnach soi, posiada 1,64% lecytyny, związku pierwszorzędnego znaczenia dla nerwów i mózgu.

Co do krochmalu występującego w wielkich ilościach w ziarnach zbożowych, jako związek azotowy, to nasiona soi zawierają go zaledwie 0,5% w tych związkach i to tylko w odmianach żółtych i białych, brunatna zaś i czarna zupełnie krochmalu nie zawierają. Z powyższego względu, potrawy z soi, mają pierwszorzędne znaczenie w odżywianiu się chorych na cukrzycę t .j. na cukrową chorobę, kiedy unika się w odżywianiu wszelkich potraw mącznych.

Nasiona soi zawierają około 17%, a niektóre odmiany do 22% tłuszczu najprzedniejszej wartości, tak dla kuchni jak i rozmaitych użytków przemysłowych.

Olej sojowy po wydzieleniu go, jest żółto - brunatnawej barwy (odcień zależy od koloru skórki), lecz oczyszczony przybiera jasno - zielonkowate lub też blado - słomkowe zabarwienie. Olej ten może być używany do wypieku najprzedniejszych ciast i przyrządzania najwytworniejszych potraw, a że z rozpowszechnieniem soi musi być bardzo tani, powinien przeto wypłoszyć od nas

wszelkie margaryny przychodzące z Niemiec, zatruwające daremnie ludzi.

Mineralne składniki ziarna sojowego nie pozostają bez znaczenia dla organizmu ludzkiego i zwierzęcego, bowiem zawierają kwas fosforowy, potas, wapno, magnezję oprócz podrzędniejszych. Oprócz wymienionych składników ziarno soi zawiera jeszcze djastazę, przetwarzającą krochmal w cukier oraz inne enzyny, przetwarzające białko i tłuszcze, czyniąc je strawnemi i przyswajalnemi przez organizm.

Kołacz sojowy jako pasza. Kołacz sojowy przedstawia bardzo treściwą paszę dla bydła, świń, koni i drobiu. Wielka zawartość białka w kołaczu sojowym czyni go cenniejszym od wszystkich innych kuchów, otrzymywanych przy wytłaczaniu oleju, tę jednak treściwą paszę dawać należy tylko przed ubogą w białko, a więc przed różnego rodzaju sieczką dla bydła i koni, z chwastem (a lepiej z żywokostem kaukazkim Matadorem), w pomieszaniu z plewami czy kartoflami dla świń, a dla drobiu z gotowanemi kartoflami i żywokostem posiekanym lub też z plewami.

Przy karmieniu kołaczem sojowym wszelka młodzież szybko się rozrasta (szczególniej zadając z wymienionym żywokostem), krowy obficiej dają mleko, konie zyskują na sile i wytrwałości, wreszcie drób rozrasta się, wzmaga swą nieśność, a tuczenie następuje szybko i ekonomicznie.

Szczególniejsze znaczenie ma karmienie kołaczem sojowym bydła i koni roboczych. Przy wysiłku pracy, organizm traci dużo fosforu, ten zaś najłatwiej powraca przez paszę tak zasobną w fosfor jak ziarno sojowe lub też kołacz z niego.

Aby organizm zwierzęcy mógł kołacz sojowy należycie wyzyskać, należy dawać go na sucho w stanie rozdrobionym.

Aby wypróbować wartość kołacza sojowego, robiono na przyroście świń trzy doświadczenia i otrzymano takie wyniki:

Świnie karmione kukurydzą dawały przyrost dzienny 0,23 klg.

Świnie karmione kukurydzą z kołaczem lnianym dawały przyrost dzienny 0,50 kg.
Świnie karmione kukurydzą z kołaczem sojowym dawały przyrost dzienny 0,57 klg., a słonina jest topniejsza.

Robione próby na krowach dojnych, karmionych kołaczem lnianym i sojowym, wykazały znaczną różnicę zarówno w ilości mleka jak i masła, na korzyść soi.

Na kurach prowadzono doświadczenie przez parę lat. Kury karmione kołaczem lnianym dały 50% mniej jaj od kur karmionych soją.

To wszystko co powiedziałem o soi, zaczerpnąłem bądź z własnej praktyki, bądź posiłkując się literaturą o tej roślinie, a oceniając jej wielkie znaczenie dla naszego rolnictwa, dzielę się z temi wiadomościami z Czytelnikiem.

Szczęśliwym zbiegiem okoliczności, w obecnych ciężkich do przetrwania warunkach dla naszego rolnictwa, pojawiła się zupełnie zaaklimatyzowana soja i jednocześnie szybko rozszerza się uznanie i uprawa cennej rośliny pastewnej Żywokostu kaukazkiego (Matador albo Szorstka). Wychów świń przy karmieniu tym żywokostem wypada o 30% taniej, a więc może dać zyski, gdy w ostatnich czasach przynosił tylko straty.

Życzyć tylko należy, aby uprawa tych dwóch roślin weszła do najdrobniejszych gospodarstw i przeniknęła w najdalsze zakątki Polski.

Odnośnie ziarna wczesnej soi brunatnej zwracać się można: Warszawa, ul. Puławska 18, I. Plucińska, odnośnie zaś Żywokostu Kaukazkiego, z plantacji selekcyjnie prowadzonej, do Tow. „Zioła Polskie" Warszawa ul. Podwale 7.

Muszę nadmienić, że wczesną soję brunatną hodowałem już w 1902 r. w swym ogrodzie w Skępem. Sprowadziłem wtedy nasiona z Mandżurji, Ukrainy i Ameryki południowej. Były zmieszane najrozmaitsze odmiany niedojrzewające, a między różnemi roślinami trzy krzaczki wcześnie dojrzały i okazały się soją brunatną. Soję tę rozdawałem w okolicy i siano ją chętnie dla drobiu, gdyż ten łakomie ją pożerał. Z tej soi posiadam nawet taką, która zasiana późną jesienią, przetrzymała ostrą zimę 1929/30

roku, na wiosnę powschodziła i wydała bardzo bogaty plon, już w drugiej połowie sierpnia.

Wyrób oleju sojowego, domowym sposobem ani w zwykłych olejarniach, nieda się wyzyskać i musi pozostać w posiadaniu specjalnego przemysłu. Wyzyskanie zaś soi, do przygotowania rozmaitych potraw, ma wielkie znaczenie w odżywianiu się wogóle, a już w szczególności dla jarskiej kuchni, przeto udałem się z prośbą do p. Idy Plucińskiej, znanej mistrzyni sztuki kulinarnej i wielkiej przyjaciółki soi, ażeby zechciała zapoznać ogół z potrawami sojowemi, któremi u Niej wielokrotnie delektowałem się, podziwiając, jak można podobne specjały wyrabiać z rośliny, tak długo u nas nie znanej. Pani Plucińska łaskawie nie odmówiła mej prośbie i dalszy ciąg, niejako niezbędne dopełnienie niniejszej pracy, podjęła się opracować.

Podane w niniejszej książce przepisy potraw, przeważnie są bez mięsa, wskutek czego mogą znakomicie znaleźć zastosowanie i w jarskiej kuchni. Soję można stosować także w pomieszaniu z mięsem, w stosunku mniej więcej pół na pół, co znacznie udelikatnia smak dania i obniża jego koszt.

Dopokąd soja nie znajdzie się w sprzedaży w sklepach dla celów konsumcyjnych, po takową można się zwracać: Warszawa, Puławska 18, Plucińska.

IDA PLUCIŃSKA

Autorka
Książki Kucharskiej udoskonalonej

SOJA I JEJ ZASTOSOWANIE W KUCHNI

Mnie oczywiście interesuje głównie tylko soja wyprodukowana jako artykuł spożywczy, i nad tem zatrzymam się szczegółowiej, ponieważ jednak spożywca z producentem muszą sobie bezwarunkowo iść na spotkanie, inaczej cała idea propagandy znów utknie na martwym punkcie, pozwalam sobie przeto kilka słów skierować do naszego Rolnictwa.

Dzisiejsza cena ziarna soi, waha się od 25 do 50 zł. za 100 kgl. Ilość ziarna na wysiew wynosi od 35 do 50 klg. na hektar. Plon soi, tak jak zresztą wszystkich innych płodów rolnych bywa rozmaity, jak jednak twierdzą polscy hodowcy, trzeba klęski nieurodzaju, ażeby soja brunatna przepadła lub wydała mniej niż 12 metrów (1200 klg.) z hektara. Czytałam publiczne oświadczenie jednego z hodowców polskich, że w roku 1929 — zebrał 50 metrów z hektara, zaś w roku 1930 — 16 metrów, a 1931 — 14 metrów, a te ostatnie dwa lata dla soi były bardzo nieurodzajne. Opłacalność hodowli każdy już sobie wyliczy, mając te dane. Zbyt soi, czyli sprzedaż, o ile się zorjentowałam, nie jest u nas jeszcze należycie unormowany, a to wskutek tego, że produkcja jej jest jeszcze zbyt mała i rozdrobiona. Zapotrzebowanie natomiast na soję w Polsce jest duże, głównie jednak na wyrób oleju sojowego, dotąd na ten cel sprowadza się ziarno z zagranicy. Jak duża jest konsumcja oleju sojowego dowodzi fakt, że w roku 1930 sprowadzono go do Polski około 18 miljonów kilogramów. Niezawodnie z chwilą większego rozwoju hodowli tej rośliny w Polsce, zawiąże się jakieś zrzeszenie producentów, co już zdaje mi się jest w projekcie, które zadanie sprzedaży ureguluje i ułatwi.

Ponieważ, czynione przezemnie próby z soją w zastosowaniu do potraw dały wyniki wprost zdumiewające, co do wszechstronności zastosowania takowej w naszej kuchni, oczywiście będę usilną propagatorką tego produktu nie tylko w słowie ale i czynie. Ażeby dać realny początek zbliżenia producenta ze spożywcą, **proszę posiadaczy soi na sprzedaż, podania mi ilości posiadanego ziarna, jakiej odmiany, możliwie cenę,** a ja starać się będę wskazać osoby, zrzeszenia lub instytucje które tym produktem zainteresuję. Adres mój: Warszawa, ul. Puławska 18. Jak twierdzą nasi polscy hodowcy, jest to roślina która prawie nigdy nie zawodzi, niewybredna co do gleby, a w hodowli należy ją poprostu uprawiać tak, jak zwykłą naszą fasolę pieszą, a odmiana brunatnej, zwaną także „wileńską", jest odporna na zimna.

Soja, jako produkt wysokowartościowy, ma tak wszechstronne zastosowanie w odżywianiu, że słusznie Mr. Jan Biegański, na wstępie swej pracy, nazywa ją rośliną błogosławioną. Zatem — wszystko przemawia za szeroką jej uprawą. Kto w rzędzie pierwszych stanie do jej hodowli, zajmie pierwsze placówki i trud jego będzie należycie opłacony, bo cena obecna długo jeszcze trzymać się będzie, a przy wzrastającej hodowli, gdyby nawet cena spadła, to pierwsi będą mieli poza sobą doświadczenie i ilość soi, to ich gwarantuje!

M a r u d e r z y — pozostaną w tyle, ale zato pierwsi zapewne będą do narzekania.

SOJA W KUCHNI I JEJ WARTOŚĆ ODŻYWCZA.

Wartość odżywcza soi, da się ustalić przez porównanie jej składników chemicznych z innemi produktami, a przedewszystkiem wykazanie zawartości podstawowych składników odżywczych, jakiemi są — białko i tłuszcz. Ważną również jest ilość ciepła t. z. kalorji, jaką posiada dany produkt.

Poniższe trzy porównawcze tablice wykażą te dane.

Rodzaj ziarna zawiera	Białka %	Związk. bezazot.%	Tłuszczu %	Nazwa produktu zawiera	Białka %	Tłuszczu %
Soja	33,74	24,09	19,15	Soja	33,74	19,15
Żyto	12,81	68,70	1,35	Jajko	14,80	10,50
Pszenica . . .	11,37	69,46	2,07	Mięso wołowe befsztyk . . .	18,60	18,50
Kukurydza . .	9,12	74,14	4,36			
Ryż łuskany . .	7,31	81,35	0,63	Wieprzowina kotlet	16,90	30,10
Groch . . .	23,98	54,86	2,83			
Fasola	24,50	58,36	2,46			

Produkt — zawiera	Ilość kalorji	Produkt — zawiera	Ilość kalorji
Soja	4,350	Wieprzowina	3,440
Kukurydza	3,970	Chleb pszenny	2,680
Żyto	3,860	Chleb żytni	2,600
Pszenica	3,860	Befsztyk	2,500
Owies	3,800	Jajko	1,580
Groch	3,650	Mleko	0,710
Ryż	3,650		

Soję można spożywać jak fasolę, gotowaną w ziarnach lub też w przerobie na inny produkt. Azja, która najwięcej spożywa soi, przerabia z takowej następujące produkty: olej sojowy, mąkę, mleko, masło, ser, twaróg z którego znów komponują całą masę różnych potraw. Nadto, soję można prażyć jak migdały i prażoną spożywać. Soję paloną można także używać na kawę i kakao.

Różne potrawy przyrządzane z soi pożywnością mogą zastąpić mięso, a są od niego strawniejsze, z tego względu zalecane są osobom dla których mięso jako pokarm jest za ciężkie.

Chińczycy soję nazywają „Mięso bez kości".

A. A. Horwatt, znany badacz soi przy instytucie Rockfellera w Pekinie, ustala wartość odżywczą 1 klg. mąki sojowej na równą 2 klg. mięsa plus 250 gr. mąki pszennej.

Soja ma bardzo ważne znaczenie w odżywianiu się djabetyków (chorych na cukrową chorobę) bowiem zawiera zaledwie ślady krochmalu i zagranicą wypiekają już z mąki sojowej chleb i rozmaite ciasta, zalecane chorym na cukrzycę.

Nad innemi roślinami strączkowemi soja ma jeszcze tę wyższość, że poza białkiem zawiera tłuszcz, a przeto jako potrawa nie potrzebuje kraszenia zasadniczego.

OGÓLNE ZASADY GOTOWANIA SOI.

Przedewszystkiem pamiętać należy, że łuska utrudnia gotowanie ziarna sojowego, pozatem wydziela goryczkę i psuje smak potrawy. Podstawową przeto i zasadniczą rzeczą jest zdjąć łuskę, czynić to jednak należy bezpośrednio przed użyciem, soja bowiem zawierając dużo oleju, po zdjęciu łuski, jełczeje po pewnym czasie.

Jak się to robi, podaję poniżej.

Należy brać każdorazowo tylko jedną odmianę ziarna, gdyż soja jest grymaśna w gotowaniu (każda odmiana ma inne własności) i przedewszystkiem dobrze wymyć. W tym celu, ziarna zalewa się dobrze ciepłą wodą, w wodzie tej brać ziarna w dłonie i trzeć jedne o drugie. Kiedy woda będzie brudna, wylać takową, nalać świeżej ciepłej, powtarzając to samo — odlać; — jeżeli woda była jeszcze brudna powtórzyć wymycie po raz trzeci, a wodę wylać. Wymyte ziarna sojowe nalać ciepłą wodą, postawić aby się moczyły. Po godzinie wziąć w palce ziarno, jeżeli łuska nie odchodzi, zlać wodę a zalać gorącą, skoro troszkę woda przestygnie, obierać łuskę ręcznie jak z migdałów. Łuskę wyrzucić. Wszystkie obrane ziarna zalać letnią wodą i moczyć przez 12 do 15 godzin. Letnią porą, soję którą moczymy, należy postawić w chłodnem miejscu, a moczyć krócej. Na 1/2 kilo soi należy brać 1 1/2 litra wody do moczenia. Z moczenia wody nie wylewać, tylko gotować w niej soję. Wodę, w której soja się gotowała, używać na zupy i t. p. — gdyż zawiera w sobie pewną ilość odżywki. Wskazane jest soję do gotowania, zalewać **letnią** wodą.

Należy ściśle stosować się do sposobu mycia i moczenia soi, od tego bowiem zależy dobroć potrawy. Rondel czy garnek z soją postawić na ogniu, zagotować, następnie na małym ogniu gotować przez 1½ godziny, ale tak, **aby się ledwie, że gotowała (woda nie może się bałwanić).** Soja ma tę własność, że gotowana na dużym ogniu nie tylko, że nie mięknie, ale twardnieje, choć będzie ugotowana. Umiejętność gotowania soi jest warunkiem nadzwyczaj ważnym, choć nietrudnym, którego jednak nie wolno lekceważyć. Wszystkie moje przepisy podane są w zastosowaniu już z gotowaną soją, zatem musi ona być ugotowana dobrze.

Do zwykłego gotowania bierzemy: na ½ litra, czyli 40 deka surowej, wymoczonej soi bez łuski, wody zawsze połowę tej ilości, t. j. ¼ litra lub 20 deka.

Najlepiej jest soję gotować w specjalnym rondlu z sitkiem, wówczas wlewa się wody tyle aby sitko zakryła i wsypuje się pełne naczynie soi. Rondel szczelnie zakryć pokrywą i wówczas gotuje się na parze. Zaglądać na dno garnka, odsuwając łyżką ziarna, i jeżeli wody troszkę wyparowało dolewać do pierwotnej ilości, ale zawsze tylko gorącą. Próbować czy miękka, gdyż na parze gotuje się szybciej i pewniej.

Soja jest wtedy ugotowana, kiedy ziarno w palcach zupełnie się rozciera. Sody przy gotowaniu nie używać, gdyż psuje smak. Aby soja szybciej się ugotowała należy na ½ kilo soi surowej wsypać do wody, w której ma się gotować, ½ łyżeczki soli kuchennej. Tak ugotowane ziarna sojowe, stosuje się do najrozmaitszych potraw i w zależności do czego mają być użyte, suszy się je, przeciera na mąkę, lub w stanie wilgotnym trze się w donicy wałkiem jak mak i ta masa już idzie do potraw.

W kompozycji z dużą stosunkowo proporcją soi (niekiedy ¾ soi lub nawet więcej) można robić: zupy, sosy, mięsa, ryby, jarzyny, chleb, bułki, pierożki, strucle, sucharki, torty, mazurki, ciasteczka suche, obważanki, leguminy, pierniki i t. p.

Ponieważ soja nie posiada krochmalu, dla spoistości przeto, musi być stosowana mąka zbożowa lub kartoflana, inne zaś przyprawy daje się głównie dla smaku, gdyż nasza soja posiada tłuszczu około 19%, białka zaś około 35%.

Na kawę lub kakao ziarna surowe z łuską nie moczy się, lecz pali zaraz jak kawę surową a potem miele na młynku od kawy. Dalej postępuje się jak z kawą naturalną, dla smaku jednak zaleca się dodać troszkę cykorji Bohma.

Soję prażoną, jak migdały, robi się z ziarna surowego, wymoczonego tylko dla zdjęcia łuski.

---

1. Sałatka z soi i buraków na zimno. Buraków gotowanych ½ kilo, bez skórki, pokrajać drobno w cieniutkie paseczki, osolić, popieprzyć, polać octem lub cytryną. Dać 5 deka oliwy sojowej lub nicej., wrzucić ½ cebuli utartej, zmieszać wszystko i pozostawić tak na 2 godziny. Po tym czasie dodać ½ kilo soi gotowanej w ziarnkach, zmieszać i wydawać. Proporcja na 4 osoby.

2. Sałatka z soi i selerów. 2 duże nieobrane selery umyć w ciepłej wodzie, nalać zimną i gotować do miękości. Obrać, ostudzić, pokrajać w kosteczkę, skropić octem lub sokiem z cytryny, opieprzyć, osolić do smaku i polać 2-ma łyżkami oliwy nicejskiej. Odstawić na 4 godziny. Po tym czasie, ¼ kilo ugotowanej soi w ziarnach, odcedzonej, zmieszać z selerem i dodać: 15 deka surowych pokrajanych jabłek, 4 gotowane kartofle pokrajane w kostkę, 2 jajka gotowane posiekane, kawałeczek cebuli surowej drobno pokrajanej i wszystko dobrze razem wymieszać, a następnie postawić w zimnem miejscu na 2 godziny. Wydać. Można dodać 2 łyżki kwaśnej śmietany.

3. Sałatka z soi i śledzi. Ugotowaną soję w ziarnkach posolić, popieprzyć, polać oliwą i cytryną. Dodać cebuli drobno pokrajanej, wymieszać wszystko dobrze. Śledzia pokrajać na drobne kawałki, jajka na twardo pokrajać w kostkę, dodać do poprzedniego i raz jeszcze dobrze wymieszać, poczem pozostawić na godzinę. Wydawać.

Na 3 osoby: ¼ kilo gotow. soi, 1 śledzia, 2 deka oliwy nicejskiej, łyżeczkę cebuli, 2 jajka, soli, pieprzu do smaku, ½ cytryny lub octu. Bez śledzi będzie jarska.

4. Sałatka z soi z czerwoną kapustą. Kapustę pokrajaną cienko obgotować, gorącą zaraz pokropić octem lub cytryną, dodać: oliwy, cukru, pieprzu tłuczonego, soli, cebuli tartej i dobrze wymieszać. Odstawić na 1 godzinę. Soję ugotowaną w ziarnach, ostudzoną zmieszać razem i zaraz podawać. Dobrze jest dodać ½ szklaneczki wina czerwonego lub soku z wiśni albo jagód.

Bierze: ½ kilo kapusty, ¼ kilo soi got., łyżkę oliwy, łyżeczkę od kawy tartej cebuli, pieprzu, octu, soli, cukru do smaku. Ewentualnie wino czerwone lub sok.

5. Sałatka sojowa. Wziąć ¼ kilo gotowanej soi w ziarnach, — 1 kwaszony ogórek, 2 jajka na twardo, 1 jabłko, ¼ kilo kartofli gotowanych, 4 deka grzybków marynowanych lub gąsek, wszystko to pokrajać na kawałki, wielkości ziarna sojowego i zmieszać z soją. Do oddzielnego naczynia włożyć: 10 deka ugotowanej i przetartej przez durszlak soi, 6 deka śmietany, 5 deka oliwy, sok z ½ cytryny, 2 deka musztardy, 6 z. pieprzu tłuczonego, sól, 1 żółtko gotowane, ½ łyżeczki cebuli tartej, osolić i trzeć przez 15 minut na sos. Zalać tym sosem pokrajaną jarzynkę i wydawać. Proporcja na 3 osoby.

6. Sałatka z soi i świeżych ogórków. Świeże ogórki obrać, pokrajać w kostkę, osolić, popieprzyć, dodać soi gotowanej, ostudzonej, w ziarnkach i wymieszać. Polać oliwą nicejską, śmietaną, cytryną lub octem i znów wymieszać.

Na 3 osoby: ¼ kilo soi got., 2 ogórki, 2 łyżki oliwy, 2 łyżki śmietany, 2 łyżki octu lub sok z cytryny, sól i pieprz do smaku.

7. Sałata zwyczajna z soją. Młodziutką, wypłókaną sałatę ¼ kilo, pokrajać w paseczki, pokropić octem, dodać ¼ kilo gotowanej soi w ziarnach, zmieszać z sałatą, osolić, polać oliwą i zaraz wydawać. Proporcja na 3 osoby.

8. Sałata z sosem sojowym. Soi ugotowanej ⅛ kilo, 1 surowe żółtko, trzeć ½ godz. w donicy i dodać: ½ szkl. sosu, w którym gotowała się soja, łyżeczkę musztardy, sok z 1 cytryny, 10 deka śmietany, 2 łyżki oliwy, soli do smaku i wszystko jeszcze trzeć przez 15 minut. ½ kilo surowej sałaty umyć, kiedy dostatecznie ocieknie, położyć na talerzu, ubrać gotowanem jajkiem i polać przygotowanym sosem.

9. Rydze smażone z soją. Świeżych rydzów ¼ kilo wymyć w kilku wodach i położyć na sito aby ociekły. Soi ¼ kilo w ziarnach, obranej, gotować przez godzinę, następnie odcedzić i włożyć do rondla. Rydze pokrajać na połówki, włożyć do tego samego rondelka, dodać: 10 deka masła, osolić, popieprzyć do smaku i smażyć przez ½ godziny bez przykrycia, ciągle mieszając. Smażyć, aby były zarumienione. Wydać.

10. Solone rydze z soją. Soi gotowanej w ziarnach, ostudzonej, ¼ kilo, ⅛ kl. cebuli surowej, ¼ kilo rydzów solonych, posiekać wszystko razem nożem, dodać 2 łyżki oliwy nicejskiej, soli, pieprzu, soku z cytryny do smaku, postawić w zimnem miejscu. Proporcja na 2 osoby.

11. Barszcz z buraków. Buraków surowych 1 kilo obrać ze skórki, pokrajać na plastry, 1 surową cebulę przekrajaną, 1 ząbek czosnku, skórki z surowych jabłek i środki z tychże jabłek z pestkami włożyć do glinianego garnka i nalać 3 lit. gotowanej przestudzonej wody. Nie solić. Postawić w ciepłem miejscu a za 4 dni kwas będzie do użytku. W lecie przez 2 dni. Na 1 osobę bierze się szklankę kwasu. Obrane jabłka zużyć na kompot.

12. Barszcz czerwony z soją. ¼ kilo soi gotować w ½ lit. wody, kiedy będzie miękka, przetrzeć przez durszlak, dodać: 2 szklanki kiszonego barszczu (Nr. 11), 5 z. ziela ang., 1 cebulę surową, soli, pieprzu i cukru do smaku. Gotować 10 minut. Dobrej śmietany 10 deka zmieszać z ½ łyżeczką mąki pszennej, a jeżeli woda z soi wygotowała się dodać 1 szklankę, wlać śmietanę i wszystko to gotować przez 10 minut. Wrzucić siekanego kopru i wydawać. Proporcja na 3 osoby.

Sekret powodzenia, leży głównie w umiejętności gotowania soi, to też należy uważnie przeczytać uwagi na stronicy 27.

---

13. Zupa cytrynowa. 1/4 kilo soi ugotowanej z 1/2 litrem płynu w którym soja się gotowała, przetrzeć przez durszlak i dodać drobno pokrajanej włoszczyzny, a mianowicie: cebulę, pietruszkę, kawałek selera, 8 z. ziela ang., dolać 1/2 litra wody gorącej i gotować przez 20 minut. Przetrzeć przez durszlak. Dodać 1 łyżeczkę masła surowego, 15 deka śmietany, 1 łyżeczkę mąki pszennej rozrobionej ze śmietaną, troszkę kopru siekanego — zagotować. Włożyć kilka plasterków cytryny i wydawać. Proporcja na 3 osoby.

14. Krupnik. Do ugotowanej soi z włoszczyzną (jak Nr. 13) zamiast śmietany dodać: 2 łyżki surowej średniej kaszy perłowej, 1/4 kilo surowych pokrajanych kartofli, 5 deka masła, 1 szkl. wody i gotować przez 15 minut. Cytryny nie dodawać. Proporcja na 3 osoby.

15. Zupa ogórkowa z soją. Zrobić zupę jak Nr. 13, tylko bez cytryny. Wrzucić do zupy 1/4 kilo pokrajanych kartofli, kiedy kartofle się ugotują, dodać 2 ogórki kwaszone pokrajane w kostkę, kwasu z ogórków do smaku i zagotować. Proporcja na 3 osoby.

16. Rosół z soi i jarzyn. Moczonej obłuskanej soi 1/4 kilo, 1 marchewkę, 1 pietruszkę, 1 cebulę, 1/8 kilo surowej pokrajanej kapusty, 5 deka selera, 1 pomidora, wszystkie jarzyny średniej wielkości, 2 łyżki masła surowego, 10 z. ziela ang., 2 grzybki pokrajane, soli — sma żyć wszystko na patelni tak długo aż się zarumieni, poczem włożyć do rondla, nalać 1 1/4 litra wody gorącej, łyżkę masła surowego i gotować pomalutku przez 1 1/2 godziny. Następnie dodać łyżeczkę usiekanej zielonej pietruszki, gotować przez 5 minut, przecedzić, przeklarować i wydawać. Podaje się z kluskami francuskiemi. — Proporcja na 3 osoby.

17. Zupa pomidorowa z soją. Robić jak zupę Nr. 13, tylko zamiast cytryny, dodać 1/4 kilo całych pomidorów lub 10 deka z puszki i z pomidorami gotować jeszcze przez 15 minut. — Przecedzić, dodać śmietany z mąką, zagotować raz i wydać. Podaje się do zupy oddzielnie ryż gotowany. Proporcja na 3 osoby.

18. Sojówka. Ugotowaną i roztartą soję włożyć do garnka, wlać 1 litr ciepłej wody i smak w którym soja się gotowała, włożyć włoszczyznę i korzenie, dodać wędzonego surowego boczku pokrajanego na 4 części i gotować przez 1/2 godziny. Boczek wyjąć i usmażyć, następnie dodać mąki i zasmażyć, poczem wlać go do sojówki i zagotować jeszcze kilka razy. Podaje się z grzankami.

Na 3 osoby bierze się: 1 litr wody, 30 deka gotow. soi, 10 deka boczku, 1 pietruszkę, 1 śred. cebulę ,1 listek bobk., 1/2 łyżeczki majeranku, 10 z. ziela ang., 2 deka mąki pszennej i soli do smaku. Zamiast boczku dać masła, będzie jarska.

19. Zupa grzybowa z soją. Suszone wymoczone grzyby, gotować z włoszczyzną przez 1/2 godziny w litrze wody. Następnie grzybki pokrajać drobno, wrzucić do smaku w którym się gotowały. Ugotowaną soję przetrzeć przez maszynkę od mięsa lub durszlak, włożyć do zupy, wlać smak, dodać śmietanę z mąką, zagotować.

Na 3 osoby: 1 litr wody, 20 deka got. soi, 2 deka grzybów suszonych, 10 deka śmietany, 1 deka mąki pszennej, 1 pietruszkę, 1 cebulę, 6 z. ziela ang. i soli do smaku.

20. Zupa kartoflana z soją. Włoszczyznę pokrajaną w paski gotować przez 1/2 godziny, poczem dodać masła surowego. Kartofli obranych 1/2 kilo pokrajać dość grubo, 20 deka soi gotowanej przetartej włożyć razem do włoszczyzny i wlać smak z soi. Kiedy kartofle będą ugotowane zaprawić śmietaną z mąką, zagotować i wydawać.

Na 3 osoby: 1 litr wody, 1 marchew, 1 pietruszkę, kawałek selera, 1 cebulę, troszkę kopru, 10 z. ziela ang., sól, 1 deka mąki, 15 deka śmietany, 1 łyżeczkę masła, kartofle i soję.

21. Zupa szparagowa z soją. Ugotowane szparagi przetrzeć przez durszlak, dodać masła, soi gotowanej przetartej przez maszynkę lub durszlak i włożyć do rondla. Wlać wody, w której gotowała się soja i szparagi, zaprawić śmietaną z mąką i gotować przez 10 minut. Dodać pietruszki zielonej, osolić i wydawać.

Na 3 osoby: 1/4 kilo szparagów, 20 deka soi gotow., 1/2 lit. wody, 3/4 litra smaku z soi, 1 łyżkę masła, 10 deka śmietany, 1 deka mąki, pietr. zieloną i soli do smaku.

22. Sos sardynkowy do soi. 4 sardynki bez ości, 1 średniej wielkości cebulę posiekać razem bardzo drobno, dać 2 łyżki oliwy nicejskiej i wszystko to smażyć w rondelku pod pokrywką przez 15 minut. Następnie podlać 1/2 szklanką płynu z gotowanej soi, dodać 2 łyżki pszennej mąki, lampkę wina białego, sok z 1 cytryny, osolić i zagotować. Soi gotowanej 1/4 kilo w ziarnach wystudzić, położyć na talerzu czy salaterce i polać sosem. Podawać dopiero po 4-ch godzinach. Proporcja na 3 osoby.

23. Zimny sos sojowy do zakąsek. Soję na sos należy bezwarunkowo trzeć wałkiem w donicy. Soję ugotowaną na miękko, wrzucić do donicy, trzeć aż będzie miałka masa, następnie dodać 1 żółtko surowe i 1 gotowane, trzeć przez 1/2 godziny, dolewając w 3-ch częściach oliwę. Następnie dodać: śmietany, soku z cytryny, musztardy, chrzanu tartego, soli wszystko kręcić jeszcze przez 1/2 godziny. Następnie wlać 1/4 szklanki smaku, w którym soja się gotowała, dodać 1 łyżeczkę cebuli tartej, kręcić jeszcze przez 10 minut i wydać. W zimie sos ten można trzymać przez tydzień.

Proporcja: 15 deka soi, 5 deka śmietany, sok z 1 cytryny, 6 deka oliwy, 2 deka musztardy, 1 deka chrzanu świeżego, 2 żółtka, 1 łyżeczkę cebuli, 1/4 szklanki smaku z soi, soli do smaku.

Zamiast cytryny można dać dobrego octu.

24. Sos pomidorowy ze śmietaną. Wziąć szklankę przetasowanych pomidorów lub 2 łyżki z puszki, łyżkę masła i szklankę wody. Pół szklanki śmietany rozbić z 2 łyżkami mąki, wlać do pomidorów, osolić do smaku i zagotować.

Soję do potraw bierze się już gotowaną wobec czego, w proporcjach podając ilość takowej, uwzględniłam wagę gotowanej.

---

25. Sos Biszamel do soi. Mąki pszennej 2 łyżki, 2 łyżki masła posmażyć w rondelku przez 5 minut, nie rumienić, dodać: szklankę płynu w którym gotowała się soja lub szklankę wody, 1 szklankę słodkiej śmietanki i zagotować. Ubić 4 żółtka z 1 łyżką cukru i troszką tartej gałki muszkatołowej, kiedy sos wystygnie wlać do niego, osolić. Gotowanej soi w ziarnkach 1/2 kilo wsypać na patelnię lub talerz kamienny, polać biszamelem, wstawić do gorącego pieca. Jak się zarumieni podawać. Proporcja na 4 osoby.

26. Uszka z soi do barszczu. Na patelnię włożyć 6 deka masła, włożyć 1 dużą cebulę pokrajaną w kostkę i rozprażyć w maśle, a nie zarumienić, poczem dodać 1/4 kilo soi gotowanej przetartej (bez sosu), wsypać pieprzu, soli do smaku, i smażyć tak długo aż zacznie się rumienić. Wystawić. Kiedy przestygnie wbić 1 duże jajko, wymieszać, nakładać farsz na ciasto i zawijać. Gotować przez 5 minut. Proporcja na 3 osoby.

27. Kluski francuskie. Robić jak kluski sojowe (Nr. 48) tylko dodać jeszcze: 5 deka masła surowego, 2 żółtka kręcić wałkiem 15 min. Pianę ubitą z 2 białek wlać przed samem gotowaniem i mieszać przez 3 minuty. Po wymieszaniu gotować tylko 3 minuty.

28. Soja krajana do rosołu lub zupy. Kaszki krakowskiej (maczku) 1/8 kilo wsypać do gotującej się wody (1 szklanka), dodać 2 łyżki surowego masła, soli do smaku i gotować jeszcze przez 5 minut. Następnie dodać 1/4 kilo gotowanej, zmielonej soi, wymieszać i gotować pod przykryciem jeszcze 15 minut. Potem wyłożyć na półmisek, polewając wodą, wygładzić łyżką, jak wystygnie krajać w kostkę. Proporcja na 4 osoby.

29. Flaki jarskie z soją. Następującą jarzynę pokrajać w drobne paski: marchew, pietruszkę, selera, cebulę, pora, kapustę włoską którą przed gotowaniem należy sparzyć i groszek zielony (namoczony na 4 godziny). Wszystkie te jarzyny zalać 1 litrem wody ,dodać 10 deka ma-

sła i gotować przez godzinę. Soi gotowanej $1/2$ kilo w ziarnach, włożyć do włoszczyzny i wymieszać. Następnie zestawić z ognia, dodać: pieprzu, majeranku, imbiru tartego, gałki muszkat. tartej i tartego sera szwajcarskiego. Masła 10 deka zarumienić z łyżką mąki, wlać do rondla z włoszczyzną, osolić do smaku i wymieszać. Rondel drugi wysmarować wewnątrz masłem, obsypać tartą bułeczką, przełożyć wszystko do tego rondla i piec w piecyku przez godzinę. Do stołu podaje się oddzielnie imbir mielony i masło zarumienione w sosjerce.

Proporcja na 8 osób: $1/2$ kilo soi gotow., 25 deka masła śmietan., 2 cebule, 4 marchewki, 4 pietruszki, kawałek selera, $1/2$ pora, $1/4$ kilo kapusty, $1/8$ kilo groszku, 15 z. pieprzu, 10 z. ziela ang., $1/2$ deka imbiru, $1/2$ gałki muszkat., 2 łyżki mąki, $1/8$ kilo sera szwajcar., 2 łyżki bułki tartej i sól.

30. Zraziki w sosie pomidorowym. Do 25 deka gotowanej mielonej soi, dodać: 1 łyżkę masła surowego, 8 z. pieprzu tłuczonego, 2 białka, 2 łyżki stoł. bułki tartej, 2 łyżki mleka, $1/2$ łyżeczki mąki kartoflanej, soli do smaku, wszystko mieszać łyżką drewnianą przez 10 minut. Następnie, rozdzielić mieszaninę na 6 równych gałek, robić okrągłe zraziki, maczając ręką w wodzie. Obsypać każdy bułką tartą z mąką, smażyć na maśle przez 10 minut. Do rondelka włożyć. 1 łyżkę masła, ułożyć w nim zraziki, zalać smakiem z gotowanej soi, wcisnąć $1/2$ cytryny, zalać sosem pomidorowym ze śmietaną (sos patrz Nr. 24), gotować do 10 minut i wydać.

31. Kotlety sojowe. Ugotowaną soję, bułkę tartą i cebulę przekręcić w maszynce od mięsa, poczem dodać: białko, masło, pieprz, sól, $1/2$ łyżeczki mąki kartoflanej, wody zimnej i dobrze wymieszać. Robić maleńkie kotleciki jak z mięsa, maczać w bułce tartej i smażyć na maśle lub słonince przez 10 minut. Podaje się z sosem korniszonowym lub chrzanowym.

Na 3 osoby: $1/4$ kilo soi, $1/2$ bułeczki kajzerki, 1 duże lub 2 małe białka, 1 łyżkę stołową masła, 1 łyżeczkę cebuli rozparzonej w maśle, 10 z. pieprzu tłucz., soli do smaku, mąki kartoflanej.

33. Befsztyk sojowy. Do ugotowanej i zmielonej w maszynce od mięsa soi wbić jajka surowe, dodać masła sklarowanego, mąki kartoflanej, osolić dobrze, popieprzyć, wymieszać i robić okrągłe — płaskie befsztyki. Posypać na wierzchu bułką z mąką, smażyć na maśle, dodając jednocześnie krajaną w talarki dużą cebulę. Kiedy cebula się zarumieni, befsztyk gotowy.

Na 3 osoby: $1/4$ kilo soi, 2 jajka, 1 łyżkę masła do środka, masło do smażenia, 2 cebule, $1/2$ łyżeczki mąki kartoflanej, bułka tarta, sól i pieprz.

33. Zrazy nelsońskie z soi. 5 deka grzybów suszonych wymyć aby nie było piasku, zalać $1/2$ litrem ciepłej wody i pozostawić na 4 godziny. Po tym czasie wyjąć, pokrajać drobno, gotować przez $1/2$ godziny i odstawić. — $1/8$ kilo cebuli i $1/2$ kilo obranych, surowych kartofli pokrajać w talarki, przygotować miałkiego pieprzu, soli i $1/2$ kilo ugotowanej soi w ziarnkach. Wszystko to rozdzielić na 4 równe części i ułożyć w rondelku 4-ma warstwami w następującym porządku: masło, cebula, kartofle, soja, grzyby, pieprz, sól potem znów masło i t. d. aż do wyczerpania. Następnie wlać smak w którym gotowały się grzyby, przykryć szczelnie, dusić. Po 20 minutach zmieszać 15 deka śmietany z 1 łyżeczką mąki, wlać do zrazów, wymieszać i gotować jeszcze przez 10 minut. Aby się nie przypaliły nie należy mieszać, a potrząsać rondlem.

34. Karp z soi w sosie pomidorowym. Soi gotowanej $1/4$ kilo zemleć 2 razy w maszynce od mięsa i dodać: 3 białka surowe, 10 deka masła surowego, łyżkę bułki tartej, soli do smaku, $1/2$ łyżeczki mąki kartoflanej, wymieszać dobrze i postępować jak w Nr. 35. — 1 pietruszkę, 2 marchwie, kawałek selera, 1 dużą cebulę pokrajać w paski. Do rondla włożyć 5 deka masła, pokrajaną włoszczyznę, dodać 1 listek bobkowy, pieprzu, soli do smaku i dusić pod pokrywką przez 20 minut. Następnie dodać: 1 szklankę pomidorów lub $1/2$ kilo świeżych przetartych, szklankę smaku, w którym gotowała się sojowa ryba i dusić jeszcze przez 20 minut. Rozetrzeć łyżkę mąki z łyżką masła aby nie było grudek, dodać sok z 1 cytryny, polać tem wraz z włoszczyzną z pomidorami wyjętą rybę z płótna. Proporcja na 3 osoby.

35. Ryba faszerowana po żydowsku z soi. Ugotowaną soję i surową cebulę przekręcić przez maszynkę od mięsa 2 razy, dodać: bułkę tartą, mąki kartoflanej, pieprz tłuczony, masło, jajka, sól i dobrze wszystko wymieszać. Z mieszaniny tej zrobić gruby wałek tak, aby imitował rybę, zawinąć ciasno w płótno, końce związać sznurkiem, włożyć do podłużnego rondla, nalać wody tyle, aby wałek zupełnie przykryła. Do tego rondla zaraz włożyć: cebulę, marchew, pietruszkę, selera, pieprz, ziele ang. i gotować przez 20 minut. W rondlu niech zupełnie soja wystygnie poczem wyjąć soję i włoszczyznę. Do smaku który pozostał w rondlu, dodać 1 deka żelatyny, poprzednio moczonej w zimnej wodzie i gotować jeszcze przez 10 minut. Potem smak ten sklarować. Po zupełnem wystudzeniu zdjąć płótno, soję pokrajać w plasterki, ułożyć na półmisku, przybrać marchewką, jajkami na twardo, zieloną pietruszką, zalać smakiem z rondla, jak zastygnie — wydawać.

Na 3 osoby do farszu: $^1/_4$ kilo soi, 15 deka cebuli, 2 łyżki bułki tartej, 1 łyżeczkę mąki kartofl., 20 z. pieprzu, 2 łyżki mleka, 1 łyżkę masła surowego, 2 jajka surowe, soli do smaku. Na smak: 1 dużą cebulę, 2 marchewki, 2 pietruszki, 2 deka selera, 10 z. pieprzu, 10 z. ziela ang. Wody około $1^1/_4$ litra.

36. Bigos włoski. Całej ugotowanej soi $^1/_4$ kilo, włożyć do rondla, dodać 2 łyżki masła, smażyć aż sie zarumieni. Dodać: sok z jednej cytryny (bez pestek), 10 deka pomidorów z puszki, 2 cebule pokrajane w talarki, pieprzu i soli do smaku, $1^1/_2$ szklanki wody gorącej i dusić pod pokrywką przez $^1/_2$ godz. Dodać 10 deka śmietany, 2 łyżki mąki i zagotować. Makaronu rurkowego grubego $^1/_4$ kilo ugotować, oblać przygotowanym sosem i wydawać. Proporcja na 4 osoby.

37. Jajecznica z soją. Ugotowanej zmielonej soi $^1/_8$ kilo, położyć na patelnię, dać łyżkę masła, łyżeczkę cebuli tartej, wbić 3 jajka, osolić, popieprzyć i smażyć przez 3 minuty.

38. Kapusta faszerowana z soją. $^1/_2$ kilo dużych liści ze świeżej kapusty sparzyć gotującą się wodą, wyjąć, osolić i zostawić. Soi gotowanej $^1/_2$ kilo, 2 duże cebule, $^1/_2$ szkl. bułki tartej — wszystko to przepuścić przez maszynkę od mięsa i dodać: 5 deka masła, 2 białka surowe, pieprzu, $^1/_2$ łyżeczki mąki kartoflanej i soli do smaku, wymieszać razem dobrze i nakładać czubatą łyżkę na każdy liść, zawijać, wiązać nićmi i układać do rondelka. Do rondelka włożyć 10 deka masła, soli do smaku, nalać smaku z soi lub wody tak aby kapusta się zupełnie przykryła i dusić pod przykryciem przez godzinę. Nistępnie dodać 1 szklankę pomidorów z 2 łyżkami mąki i gotować jeszcze przez $^1/_2$ godziny. Wcisnąć cytryny. Uważać aby kapusta się nie przypaliła. Proporcja na 5 osób.

39. Brukiew nadziewana soją. Średniej wielkości brukiew obrać, przekrajać na połowę, wykrajać środek tak, aby pozostała ścianka na palec grubości, sparzyć gotującą się wodą i pozostawić w niej na 20 minut. Następnie wyjąć, wytrzeć ściereczką, osolić i pozostawić. Zrobić następujący farsz: $^1/_4$ kilo soi gotowanej odcedzonej przekręcić w maszynce dodać: 2 białka surowe, 2 łyżki masła surowego, 10 deka surowych pieczarek umytych poprzednio, obtartych i posiekanych bardzo drobno, $^1/_2$ średniej cebuli, pieprzu białego, soli do smaku, zmieszać wszystko dobrze. Brukiew napełnić tym farszem równo z brzegiem, na wierzchu posypać bułką tartą z pszenną mąką, ułożyć nadzieniem do wierzchu, piec tak długo aby brukiew była miękka, a wierzch dobrze zarumieniony. Następnie 2 łyżki śmietany zmieszać z 1 łyżką mąki pszennej, polać brukiew ,wstawić do pieca, jak się zarumieni, wydać. Proporcja na 2 osoby.

Kabaczki robi się tym samym sposobem.

40. Soja po francusku. $^1/_4$ kilo obranej, wymoczonej soi nalać $1^1/_2$ szkl. wody, osolić ją i gotować przez $1^1/_2$ godziny na wolnym ogniu. Smaku nie odlewać. Masła 2 łyżki zasmażyć z łyżką mąki, wlać do soi, zagotować i wydawać.

41. Ogórki nadziewane. Robić tym samym sposobem jak brukiew (Nr. 39) tylko ogórki surowe obrane nie parzy się a soli na 5 min. przed nadzianiem.

42. Kalafiory z soją. Kalafjora średniej wielkości sparzyć gotowaną wodą, odlać. Za 10 minut nalać go gorącą wodą i gotować przez 15 minut. Następnie wyjąć z wody, kiedy zupełnie ocieknie, pokrajać na kawałki, włożyć do rondelka, dodać 10 deka masła, $^1/_4$ kilo gotowanej soi w ziarnach i smażyć bez przykrycia przez 20 minut. Następnie posypać utłuczonym kminkiem ($^1/_2$ łyżeczki), wlać 10 deka roztartych pomidorów, 1 łyżkę mąki pszennej, $^1/_2$ szklanki wody, zagotować kilka razy i wydać. Proporcja na 2 osoby. Wcisnąć cytryny.

43. Soja z buraczkami. Buraczków $^1/_2$ kilo ugotować, obrać z łupinek, przekręcić przez maszynkę, dodać $^1/_2$ kilo soi gotowanej mielonej i zmieszać. Na patelnię włożyć 2 łyżki masła, wkrajać drobno 1 cebulę, włożyć buraczki z soją, dodać octu lub cytryny, pieprzu i soli do smaku i smażyć przez 15 minut. Dodać 1 łyżkę mąki pszennej, 3 łyżki śmietany i smażyć jeszcze przez 10 minut. Proporcja na 4 osoby.

44. Soja smażona z cebulą. $^1/_4$ kilo soi gotowanej w ziarnach wsypać na patelnię i dodać: 2 łyżki masła, $^1/_8$ k. surowej cebuli, krajanej w plasterki, osolić, popieprzyć do smaku i smażyć tak długo, aż cebula będzie zupełnie zarumieniona. Podlać 2 łyżki wody. Proporcja na 2 osoby.

45. Kluski leniwe. Robić ciasto jak na kluski sojowe (Nr. 48) tylko dodać jeszcze 1 białko więcej, $^1/_4$ kilo zwyczajnego sera, skórkę tartą z $^1/_2$ cytryny, łyżkę cukru, $^1/_2$ łyżeczki mąki kartofl., soli do smaku i wymieszać dobrze z soją. Robić wałeczki, krajać na kawałki i gotować na wodzie osolonej przez 4 minuty. Polać zarumienionem masłem. Proporcja na 4 osoby.

46. Pierożki z soi i grzybów. Grzybów suszonych 10 deka umyć dobrze aby nie było piasku, $^1/_8$ kilo soi surowej obrać z łuski, włożyć razem do naczynia, nalać $^1/_2$ litra zimnej wody (najlepiej tę w której grzyby się moczyły) i gotować przez $1^1/_2$ godz. pod przykryciem. Następnie, wodę odlać w naczynie (nie wylewać), grzyby i soję przekręcić raz w maszynce od mięsa. Na patelnię wrzucić 10 deka masła, 2 cebule drobno pokrajane, włożyć zmielony farsz, popieprzyć, osolić do smaku i smażyć przez 15 minut, dolewając po łyżce odlanego smaku. Następnie wystudzić, dodać 1 duże białko surowe, wymieszać i robić pierogi. Ciasto zwyczajne. Gotować 5 minut na osolonej wodzie, na półmisku polać zarumienionem masłem z bułeczką. Proporcja na 2 osoby.

47. Pierogi sojowe. Zrobić farsz jak do uszek (Nr. 26) tylko dawkę podwoić i robić pierogi. Gotować przez 3 — 5 minut. Na półmisku polać zarumienionem masłem z bułeczką. Proporcja na 3 osoby.

48. Kluski sojowe. $^1/_4$ kilo gotowanej soi, dobrze odcedzonej, przekręcić 2 razy przez maszynkę od mięsa, dodać $^1/_4$ kilo mąki pszennej, jajko duże lub 2 małe, mieszać w misce wałkiem przez 10 minut. Rzucać łyżką platerowaną na gotującą się wodę, maczając często łyżkę. Wodę osolić. Gotować przez 5 minut. Proporcja na 3 osoby.

49. Pierogi z soi, sera i kartofli. Soi gotowanej, odcedzonej $^1/_4$ kilo, $^1/_4$ kilo kartofli gotowanych, $^1/_4$ kilo sera twarogu przepuścić przez maszynkę od mięsa i dodać: utartej skórki z pół cytryny, 2 jajka, 1 łyżkę cukru kryształu, 1 łyżkę topionego masła śmietankowego, soli do smaku i wszystko to dobrze zmieszać. Nakładać na ciasto, robić pierożki, rzucać na osoloną gotującą się wodę i gotować przez 5 minut. Polewać rumianem masłem i świeżą śmietaną. Proporcja na 4 osoby.

50. Purée z soi. $^1/_2$ kilo ugotowanej soi odcedzić, i dodać zaraz do soi w rondlu $^1/_2$ szkl. mleka, 2 łyżki kwaśnej śmietany i na ogniu tłuc tłuczkiem tak, aż soja będzie zupełnie rozgnieciona. Następnie dodać: 2 białka ubite, garść pietruszki zielonej drobno posiekanej, soli do smaku, 2 łyżki masła śmietankowego i tłuc jeszcze przez 5 minut. Rondel płaski a szeroki wysmarować wewnątrz masłem ,obsypać bułką tartą, włożyć do niego przygotowane purée i piec, aż na wierzchu dobrze się zarumieni. Wyłożyć na półmisek, polać sosem biszamel (patrz Nr. 25) i wydawać. Proporcja na 3 osoby. Piec $^1/_2$ godziny.

Sekret powodzenia, leży głównie w umiejętności gotowania soi, to też należy uważnie przeczytać uwagi na stronicy 27.

---

51. Soja gotowana z dynią. ½ kilo surowej soi, wymoczonej i obranej z łuski, zalać ½ litr. wody w której się moczyła i gotować bardzo wolno przez 1½ godziny pod przykryciem. Dyni ½ kilo pokrajać w kostkę, dodać do soi i gotować jeszcze przez ½ godziny. Wodę odlać, dodać soli, 1 szkl. mleka i tłuc wałkiem aż soja z dynią wytworzą jednolitą masę. Wyłożyć na półmisek, polać przyrumienionem masłem, wydawać. Proporcja na 6 osób.

52. Soja z kaszą gryczaną. ¼ kilo soi surowej, wymoczonej, obranej nalać ¾ litra wody i gotować przez godzinę. ⅛ kilo najlepszej kaszy gryczanej, tak zw. „elektryczna", sparzyć wodą, odlać, kaszę włożyć do soi, dodać 2 łyżki świeżego masła, osolić i gotować przez ½ godziny. Po tym czasie dodać jeszcze 15 deka śmietany, 5 deka pomidorów z puszki lub świeżych ¼ kilo, wymieszać i gotować jeszcze przez ½ godziny. Polać rumianem masłem. Potrawa jako drugie danie. Proporcja na 3 osoby.

53. Jajka faszerowane z soją. Ziarnka soi gotowanej przetrzeć przez durszlak, posiekać jajka, zmieszać razem, wbić jajko surowe, dać kopru ziel., masła, odrobinę soli i pieprzu, wymieszać dobrze wszystko. Farszem tym napełniać połówki skorupek od jaj, a po wierzchu zasypać bułką tartą i osmażyć na maśle. Skorupki z farszem ułożyć w rondlu, zalać sosem pomidorowem (patrz Nr. 24), zagotować i wydać. Można także podawać na zimno.

Na 3 osoby: 10 deka soi, 4 jajka na twardo, 2 jajka surowe, 8 deka masła, sól, pieprz do smaku i koper. Sosu z pomidorów 1 szklankę i 14 połówek skorupek. Skorupki od jajek powinny być zawsze w zapasie.

54. Sojowniki nadziewane. Ciasto na sojowniki robić jak Nr. 61, a smażyć w następujący sposób: — Na patelnię położyć masła lub oleju sojowego, zaraz kłaść łyżką stołową ciasto, jak sojownik zarumieni się pod spodem, kłaść na wierzch farsz z sera, grzybów, kapusty, powideł lub jabłek, następnie nalać ½ łyżki ciasta na farsz, odwrócić momentalnie na drugą stronę i smażyć pod przykryciem przez 4 minuty. Jeżeli farsz jest słodki to podawać

do sojowników śmietanę, jeżeli zaś z grzybów i kapusty— to masło zarumienione. Smażyć na bardzo małym ale równym ogniu. Proporcja na 3 osoby.

55. Omlet z soi ze spinakiem, marmeladą lub konfiturami. Soi ugotowanej ⅛ kilo odcedzić, zemleć w maszynce, dodać 4 jajka surowe, osolić i wymieszać. Rozpuścić na patelni łyżkę masła, wlać soję i jajka, zarumienić, odwrócić na drugą stronę dodając łyżkę masła. Kiedy omlet całkowicie się zarumieni, kłaść spinak uprzednio usmażony, zwijać na patelni w trąbkę i kłaść na talerz. Wydawać. Zamiast spinaku można brać konfitury lub marmeladę.

56. Omlet z serem szwajcarskim. ⅛ kilo zmielonej soi zmieszać z 2 łyżkami tartego sera szwajcarskiego, osolić, popieprzyć troszeczkę, wbić 4 białka, 2 żółtka i wymieszać. Rozpuścić na patelni łyżkę masła, wlać omlet, zarumienić— odwrócić — drugą stronę zarumienić, polać sklarowanem masłem, posypać serem szwajc. i wydawać. Proporcja na 2 osoby.

57. Legumina z soi. Soi gotowanej całej, obranej ½ kilo włożyć do donicy i dodać: ½ szkl. bułki tartej, 10 deka masła zarumienionego, 2 żółtka surowe, ½ deka tłuczonego cynamonu, 10 deka rodzynków bez pestek, ½ szkl. cukru - kryształu, 2 łyżki mąki pszennej i wszystko to wymieszać dobrze. Ubić pianę z 4 białek, wlać i jeszcze wymieszać. Brytfankę wysmarować masłem, posypać bułką tartą i piec tak długo aby soja była dobrze rumiana. Posypać cukrem i wydawać. Można jeść z sokiem porzeczkowym lub wiśniowym. Zamiast rodzynków można dać ¼ kilo krajanych jabłek lub konfitur truskawkowych. Proporcja na 3 osoby.

58. Legumina migdałowa. Soi ugotowanej bardzo miękko ¼ kilo, kręcić wałkiem w donicy przez 15 minut. Dodać: 3 żółtka surowe, 2 deka migdałów słodkich i 4 szt. gorzkich tłuczonych w moździerzu, skórki tartej z ½ cytryny, 6 deka masła, ½ szkl. cukru, ¼ szkl. mleka ¼ szklanki bułki tartej osolić i znów kręcić przez 20 minut. Przyszykować 3 deka rodzynków sułtańskich, ubić pianę z 3 białek, dodać to do utartej masy, wymieszać i kłaść do

rondla. Rondel przedtem wysmarować masłem surowem i posypać bułką tartą. Piec przez 1/2 godziny lub gotować przez 3 kwadranse, w serwetce. Padawać na gorąco lub zimno, polany sosem migdałowym lub ponczowym.

59. **Jabłka surowe z soją.** 1/4 kilo kwaskowych jabłek pokrajać w kostkę, 1/4 kilo gotowanej soi w ziarnach zmieszać z jabłkami, położyć na salaterkę, oblać ubitą śmietaną z wanilją i cukrem i wydawać. Śmietanka musi być zimna.

60. **Grzybek z soi.** Do 3 łyżek stołowych mleka, dodać: mąki, masła sklarowanego, cukru, migdałów tłuczonych, żółtka surowe, sody oczyszczonej, soli i wszystko mieszać łyżką drewnianą przez 10 minut. Ubić pianę z 2 białek, wlać do ciasta, dodać ugotowaną soję w ziarnach, wymieszać. Kłaść łyżką na patelnię, smażyć na maśle lub oleju sojowym na obydwie strony przez 8 minut. Podawać posypane cukrem z wanilją lub polane sokiem.

Na 3 osoby: 15 deka soi, 2 jajka, 1/2 szkl. mąki pszennej, 3 łyż. mleka, 1/2 deka migd. gorzkich, 2 deka cukru, 1 łyżeczkę masła sklar. do ciasta, 1/4 łyżeczki od herbaty sody, masła lub oleju do smażenia, soli.

61. **Bliny z soi.** Ugotowaną i roztartą na miazgę soję, rozmieszać z drożdżami uprzednio rozpuszczonemi z mlekiem, dodać mąki pszennej i gryczanej, wymieszać dobrze i postawić w cieple na godzinę. Kiedy dobrze wyrośnie, dodać: ubite żółtka z cukrem, masła, pianę z białek, soli i postawić na 1 godzinę. Po wyrośnięciu, sklarować masło na patelni i kłaść łyżką małe placuszki. Smażyć na obydwie strony. Podaje się z bitą śmietaną.

Na 3 osoby: 1/4 kilo gotow. soi, 1/2 szklanki mąki gryczanej, 1/4 szklanki pszennej, 3 białka ubite, 3 żółtka ubite z łyżeczką cukru - pudru, 5 deka masła, 1/2 szkl. mleka, 2 deka drożdży i sól do smaku.

Soję do potraw bierze się już gotowaną wobec czego, w proporcjach podając ilość takowej, uwzględniłam wagę gotowanej.

---

62. **Ciasto zwyczajne z soi.** Drożdże, mleko, 50 deka mąki pszennej rozmieszać wszystko dobrze łyżką drewnianą i postawić w ciepłem miejscu aby wyrosło. Ugotowaną, odcedzoną soję z żółtkami, cukrem i masłem kręcić wałkiem w donicy przez 1/2 godziny. Kiedy ciasto wyrośnie osolić, dosypać resztę mąki pszennej, dodać utartą soję, utartą skórkę z cytryny, pianę z 3 białek, amoniaku i wszystko to miesić przez 1/2 godziny poczem postawić w cieple. Kiedy ciasto zacznie się podnosić, kłaść na brytfanki. Po wyrośnięciu piec przez godzinę.

Bierze się: 6 deka drożdży, 1 szkl. ciepłego mleka, 1 kilo mąki pszennej, 50 deka ugotowanej soi, 25 deka masła, 30 deka cukru, 5 jajek, 1/2 łyżeczki soli, skórkę z 1/2 cytryny, 1/2 łyżeczki amoniaku w proszku.

63. **Miękie ciastka z soi bardzo smaczne.** Cukru 20 deka i 5 żółtek kręcić wałkiem w donicy przez 20 minut, poczem dodać 20 deka mielonej gotowanej soi, 20 deka masła i kręcić jeszcze przez 20 minut. Następnie dodać: 30 deka pszennej mąki, 4 deka drożdży, 1/2 szkl. mleka, 1/2 łyżeczki miałkiego cynamonu, 10 goździków tłuczonych, tartą skórkę z 1 cytryny, 10 deka skórki pomarańczowej w cukrze, drobno pokrajanej lub świeżej utartej, 1/2 deka gorzkich migdałów tłuczonych, 2 deka słodkich drobno posiekanych, szczyptę soli i wszystko to kręcić jeszcze przez 20 minut. Dodać ubitą pianę z 5 białek i 20 deka gotowanych na twardo (na dużym ogniu) całych ziarn sojowych i wymieszać dobrze łyżką. Wziąć szeroką blachę, na dno położyć biały papier, wysmarować dobrze masłem i rozłożyć ciasto na całej blasze równo. Kiedy wyrośnie, wstawić do pieca na 3/4 godziny. Przez pierwsze 15 minut piec na wolnym ogniu, następnie dać dobry ogień. Po upieczeniu posypać cukrem z wanilją drobno krajaną.

64. **Szarlotka z soi.** 15 deka ugotowanej soi przekręcić w maszynce od mięsa 2 razy i dodać: 20 deka masła, 1 jajko surowe, 20 deka kwaśnej śmietany, 10 deka cukru, 1/2 deka sody oczyszczonej, soli szczyptę, mąki tyle aby ciasto było gęste. Gnieść tylko przez 10 minut i postawić na 2 godziny. Zrobić farsz z jabłek: 1 kilo jabłek obrać, pokrajać na bardzo cienkie plasterki, przesypać

warstwą cukru i zostawić na 2 godziny. Następnie wyjąć jabłka z płynu tak aby były suche, i zmieszać z 1/4 kilogr. ugotowanej soi w ziarnach, dodając: 2 deka migdałów słodkich drobno posiekanych, 1/2 deka gorzkich utłuczonych, 3 łyżki bułki tartej, 10 deka masła, jeżeli kto lubi to 1/2 deka mielonego cynamonu. Wszystko to zmieszać razem, dodać jeszcze 10 deka cukru, wymieszać bardzo prędko aby jabłka soku nie puściły. Rondel lub blachę wyłożyć ciastem, włożyć jabłka z soją, przykryć na wierzchu ciastem i postawić do dobrze gorącego pieca. Piec 30 do 45 minut. Wyjąć, posypać cukrem z wanilję i wydawać.

65. **Suche ciasteczka sojowe.** Ugotowaną soję przekręcić w maszynce od mięsa, włożyć do miski, dodać: drożdży rozmoczonych w mleku, masła, mąki pszennej, jajko, mak, cukru, cynamonu, soli i gnieść tylko przez 20 minut. Pozostawić na 2 godziny. Następnie rozwałkować cienko na placki jak na makaron i krajać na kwadraciki lub krążki. Piec na blasze w piecyku przy bardzo dużym ogniu. Pilnować aby się nie spaliły.

Proporcja: 35 deka soi, 15 deka mąki pszennej, 1 jajko, 1 deka drożdży, 1/2 szkl. mleka, 15 deka cukru, 10 deka maku, 15 deka masła, 1/3 deka cynamonu, soli szczyptę.

66. **Masa migdałowa z soi do strucli.** 1/4 kilo surowej soi, bez łuski, włożyć do letniej wody, wsypać 5 deka cukru i gotować na dużym ogniu przez godzinę, nie przykrywając. Soję wyjąć na durszlak jak ziarna dobrze ociekną, wytrzeć ściereczką na sucho, następnie włożyć do miski i dodać: 1 deka migdałów gorzkich, 4 deka słodkich obranych i utłuczonych, 2 łyżki wody różanej, wszystko zmieszać, wsypać jeszcze 1/4 kilo kryształu i przekręcić przez maszynkę od mięsa 2 razy. Następnie dodać 2 białka, wymieszać i zaraz nadziewać strucle. Soja na masę musi być po ugotowaniu twarda.

67. **Kawa z soi na białą.** Wsypać na grubą patelnię 20 deka soi, surowej w ziarnach z łuską, postawić na ogniu ciągle mieszając łyżką. Piec, aż soja będzie przypalona

w środku tak jak prawdziwa kawa. Kiedy ziarna wystygną, zemleć wszystko na młynku, dodać 2 deka dobrej mielonej kawy i 5 deka cykorji zwyczajnej Bohma. Na szklankę zimnej wody brać łyżeczkę mieszanki sojowej, gotować 10 minut, odstawić, zakropić zimną wodą i wydać. Mleka bierze się ilość dowolną.

POTRAWY DLA WIEJSKICH GOSPODYŃ.

Kto soję gotuję pierwszy raz lub źle ugotował ostatnim razem, winien bezwarunkowo dokładnie przeczytać „Ogólne zasady gotowania soi" na stronicy 27.

W proporcjach podaje wagę soi już gotowanej.

68. **Kluski sojowe z kartoflami.** Ugotowane, wystudzone kartofle i soję ugotowaną odcedzoną zemleć w maszynce od mięsa lub ubić wałkiem w garnku na miazgę, mieszając jedno z drugiem. Następnie dodać mąki, jajka soli do smaku i wygnieść. Robić gałeczki, rzucać na gotującą się wodę i gotować 5 minut: Polać słoninką lub masłem. Wydać.

Na 2 osoby bierze się: 1/2 kilo kartofli, 1/4 kilo soi, 15 deka mąki pszennej lub pytlowej, 1 duże jajko i słoninka lub masło.

69. **Soja zamiast kartofli.** 1/2 kilo soi bez łuski, moczonej, zalać letnią wodą, jak kartofle, wsypać 1 łyżeczkę soli i gotować na bardzo wolnym ogniu przez 1 1/2 godziny. Kiedy soja będzie miękka, wodę odlać, soję wysypać na półmisek, okrasić zarumienionem masłem lub smażoną słoninką. Taką soję można podawać do barszczu, kapuśniaku, kwaśnego mleka i t. p.

70. **Kotlety gotowane sojowe.** Soję ugotowaną i cebulę surową przepuścić przez maszynkę, dodać pieprzu, jajka, bułki tartej, mąki kartoflanej, mleka i soli do smaku. Wszystko to mieszać ręką przez 20 minut. Robić okrągłe gulki wielkości gęsiego jajka, rzucać na gotującą wodę, gotować wolno przez 8 minut nie przykrywając. Gotować

dwiema porcjami. Wyjmować łyżką durszlakową. Je się na zimno lub gorąco, bez okrasy.

Na 2 osoby: $^1/_2$ kilo soi, 2 duże cebule, 15 z. pieprzu, 1 jajko duże, 1 łyżkę stołową mąki kartoflanej, 2 łyżki bułki tartej lub chleba, sól i 1 litr wody do gotowania.

71. Pierogi sojowe. Soję gotowaną i kartofle gotowane odcedzić, przepuścić przez maszynkę lub utłuc na miazgę w garnku. Wystudzić. Potem dodać cebulę przesmażoną na rumiano, pieprzu, twarogu, jajko i soli. Zmieszać wszystko i wkładać w ciasto na pierogi. Zrobić ciasto jak na pierogi z mąki pszennej lub pytlowej, nadziewać soją. Gotować 5 minut.

Na 2 osoby: $^1/_2$ kilo soi, $^1/_4$ kilo kartofli, $^1/_4$ kilo sera, 1 jajko, 1 cebula przesmażona w słoninie. Słoniny wziąć kawałek jak kurze jajko. Pieprzu i soli do smaku.

72. Kapuśniak z soją. Ugotować zwyczajnie kapuśniak, zaprawić olejem lub słoniną, w drugim garnku ugotować soję w troszce wody, jak będzie mięka, utłuc wałkiem drewnianym mocno, zmieszać z kapuśniakiem i jeść.

73. Sojowniki. Soję ugotowaną, odcedzoną utłuc w garnku na miazgę lub przepuścić przez maszynkę. Włożyć na miskę, jak wystygnie, dodać: 1 szklankę mleka niezbieranego, drożdże, 2 szklanki mąki pszennej lub pytlowej, cukru, soli do smaku. Wszystko to mieszać przez 10 minut, postawić w ciepłem miejscu na 2 godziny. Kiedy dobrze wyrośnie, dodać jajka dobrze rozbite z cukrem i dosypać szklankę mąki. Mieszać 20 minut. Postawić, żeby rosło. W $^1/_2$ godziny kłaść łyżką na smalec lub olej, smażyć i jeść.

Na 2 osoby: $^1/_2$ kilo soi, 1 szklankę mleka, 1 jajko (można bez jajek, ale wtedy tłuszczu więcej wychodzi), 2 szklanki mąki, 1 łyżkę stołową cukru, 2 deka drożdży i soli do smaku.

Dopokąd soja nie znajdzie się w sprzedaży w sklepach dla celów konsumcyjnych, po takową można się zwracać do mnie, Warszawa, ul. Puławska 18.

WAŻNE DL

NAGRODZONA

KSIĄŻKA

UDOSKONALONA

IDY PLUCIŃSKIEJ

Wydanie III, roku 1933, przejrzane i uzupełnione. Opracowane wszechstronnie, treściwie i zrozumiale nawet dla początkujących gospodyń lub kucharek.

ZAWIERA:

474 różnych przepisów potraw, jak: sałatki, zupy i dodatki do zup, pasztety i paszteciki, sosy, wszelkie mięsa, drób, zwierzyna i ptactwo dzikie, ryby, jarzyny, sałaty, potrawy mączne, kasze, kompoty, leguminy, lody i kremy, konfitury, marmelady. i soki, chleb, ciasta, torty, napoje gorące i zimne. marynaty, wskazówki praktyczne i dodatek: „Soja i jej zastosowanie w kuchni”.

Cena zł. 5.— w sztywnej oprawie
Cena zł. 6.— w grubym kartonie

Do nabycia we wszystkich księgarniach lub u autorki. Wysyła się po wpłaceniu należności do P. K. O. na № 12,526, właśc. I. Plucińska.

WAŻNE DLA ROLNIKÓW

Mr. JAN BIEGAŃSKI

POLECA SWOJE PRACE:

NASZE ZIOŁA I LECZENIE SIĘ NIEMI.
ZIELARZ, PODRĘCZNIK DLA ZBIERAJĄCYCH ZIOŁA LECZNICZE.

DO NABYCIA WE WSZYSTKICH KSIĘGARNIACH.

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka, Warszawa.